

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт педагогики и психологии детства
Кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и
информатике в период детства

**Организационно-педагогические технологии как условие формирования
культуры здоровья учащихся начальных классов**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой

дата

подпись

Исполнитель:
Удереvская Анна
Дмитриевна
обучающийся БН-41
группы

подпись

Руководитель:
Малоземова Ирина
Ивановна,
к.п.н, доцент

подпись

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	8
1.1. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья»	8
1.2. Особенности формирования культуры здоровья младших школьников .	15
1.3. Здоровьесберегающие организационно-педагогические технологии	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	32
2.1. Выявление уровня сформированности культуры здоровья учащихся начальной школы на начальном этапе исследования	32
2.2. Деятельность по формированию культуры здоровья младших школьников на основе здоровьесберегающих организационно- педагогических технологий	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	65
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 7	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 8	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 9	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 10	85

ПРИЛОЖЕНИЯ 11	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 12	104

ВВЕДЕНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт начального образования (далее ФГОС НОО) предъявляет требования к результатам освоения младшими школьниками учебной программы, в части создания благоприятных условий формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Результаты деятельности образовательного учреждения по формированию у младших школьников здорового образа жизни призваны обеспечить общество выпускниками начальной школы, которые физически подготовлены, устойчивы к неблагоприятным внешне-средовым факторам, осознано и бережно относятся к своему здоровью. Острота данной тематики подтверждается важностью проблемы на современном этапе развития общества, поскольку физическое состояние подрастающего поколения характеризуется негативными тенденциями, а именно: снижение уровня здоровья детей (каждый третий ребёнок по данным Всемирной организации здравоохранения болеет в течение года более четырёх раз в год), ухудшение физической подготовленности, увеличение хронических заболеваний детей, в то время как растёт их информационная загруженность.

Культура здоровья включает в себя использование составляющих здорового образа жизни: рациональная организация трудовой (учебной) деятельности, правильно организованный режим труда и отдыха, рациональное питание, соблюдение правил личной и общественной гигиены, закаливание, отсутствие вредных привычек.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от привычек, негативно влияющих на здоровье.

Культура здоровья - это осознанная человеком система операций и связей, обуславливающих уровень индивидуального и общественного

здоровья, исходящих из отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Важный этап в формировании понятия «культура здоровья» - это младший школьный возраст. Именно в это время происходит интенсивный рост организма ребенка, его адаптация к новым школьным условиям. Кроме того, сам учебный процесс требует интенсивного умственного труда. Поэтому от того, какие условия для учебной деятельности и развития ребенка созданы в образовательном учреждении, в первую очередь зависят здоровье и формирование здорового образа жизни младшего школьника. Второй компонент для младших школьников особенно актуален, так как в это время происходит определение личной позиции в разных сферах жизнедеятельности.

Исследования уровня здоровья учащихся начальной ступени образования в разных регионах нашей страны говорят о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья учащихся (В. Н. Касаткин, Н. К. Смирнов, Е. А. Стальков, Т. Ф. Орехова). Ученые Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья РАМН отмечают увеличение количества заболеваний младших школьников на 89 %, за прошедшие десять лет. Отечественные ученые (М. М. Безруких, Н. А. Голиков, З. Ю. Тюмасева) говорят о том, что проблема увеличивается в процессе перехода учащихся из класса в класс.

Многочисленные исследования доказывают важность формирования культуры здоровья у детей младшего школьного возраста, но среди авторов нет единого представления о педагогических технологиях, способствующих оптимизации данного процесса, однако особого внимания требует обращение к данной проблеме в школе. Перед психологами, учителями, родителями и медиками остро встает вопрос не только о преодолении, устранении нарушения и связанных с ним различных отклонений в психофизиологической сфере, но и поиска оптимальных условий,

позволяющих всесторонне воздействовать на ребенка и способствовать формированию у него здорового образа жизни.

Таким образом, проблема выявления педагогических технологий, которые будут способствовать формированию культуры здоровья у детей младшего школьного возраста, и в классической, и в современной педагогике, психологии была и остается актуальной. Актуальность темы исследования позволила выявить противоречие между теоретической разработанностью проблемы формирования культуры здоровья у детей младшего школьного возраста и недостаточной разработанностью организационно-педагогических технологий для эффективного осуществления данного процесса.

В соответствии с вышеизложенным становится необходимым осуществление поиска путей и определения педагогических технологий формирования культуры здоровья у детей младшего школьного возраста. В педагогике уже накоплен некий опыт в данной сфере, в частности в разработку различных аспектов данной проблемы внесли вклад: А. М. Асмолов, М. М. Безруких, Г. А. Бутко, И. В. Журавлёва, В. М. Нилов, Н. К. Смирнов, С. М. Степанова, А. А. Ошкина, В. П. Петленко, однако у авторов нет единого подхода к определению понятия «культура здоровья».

Объект исследования – процесс формирования культуры здоровья у детей младшего школьного возраста в образовательном процессе.

Предмет исследования – использование организационно-педагогических технологий при формировании культуры здоровья в образовательном процессе.

Цель исследования – рассмотреть возможность использования организационно-педагогических технологий в начальной школе для формирования культуры здоровья младших школьников.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи исследования:

1. Проанализировать понятие «культура здоровья» и особенности ее формирования в научно-методической литературе.

2. Изучить особенности здоровьесберегающих организационно-педагогических технологий в начальной школе.

3. Выявить уровень сформированности культуры здоровья у младших школьников и разработать систему деятельности педагога и образовательного учреждения по реализации здоровьесберегающих организационно-педагогических технологий.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют основные положения:

– подходы к пониманию культуры здоровья (Э. Н. Вайнер, Л. Н. Волошина, Е. В. Волынская, Н. В. Гончарова);

– теории здоровьесберегающих педагогических технологий (В. Ф. Базарный, М. М. Безруких, Н. К. Смирнов, А. Г. Щедрина);

– концепции образования в области здоровья (Н. М. Амосов, Э. Н. Вайнер, Г. К. Зайцев).

Структура работы. Выпускная квалификационная работа включает в себя введение, две главы, заключение, список источников и литературы, список приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

1.1. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья»

В фундаментальном ядре содержания общего образования отмечается, что осознание ценности человеческой жизни и умение противодействовать влияниям, представляющим угрозу жизни, физическому и нравственному здоровью и духовной безопасности личности, являются одними из основных задач воспитания личностной культуры человека.

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) общего образования второго поколения для начального общего образования (НОО) впервые определяют здоровье школьников как одно из важнейших результатов образования, а укрепление и сохранение здоровья - в качестве одного из главных направлений деятельности современной школы.

ФГОС НОО ввел в обращение новый термин «безопасный образ жизни» (БОЖ). Уровни интеграции БОЖ в жизнь учащихся (от выполнения правил до формирования установок и ценностей) есть в описании «портрета выпускника» и его личностных результатов для каждого уровня общего образования. Есть более детальное описание уровней формирования БОЖ в предметных результатах по отдельным предметам (ОБЖ, физическая культура, экология). Детальное изучение ФГОС всех уровней с целью поиска всех словосочетаний, связанных с БОЖ показало, что данное явление представляет собой обширное поле деятельности, как для педагогов - исследователей, так и педагогов-практиков [31].

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», трактуемого как устойчивый способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их досуге, труде и удовлетворении духовных и материальных потребностей [25].

Широкое международное признание получило определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [49]. Согласно этому определению абсолютное здоровье - это лишь недостижимая абстракция.

Учитывая медико-биологические признаки, Н. М. Амосов указывает, что здоровье является естественным состоянием организма, которое характеризуется посредством его уравновешенности с окружающей средой отсутствием каких-либо болезненных явлений [2, с. 28].

Опираясь на эти же признаки, Г. И. Царегородцев описывает здоровье в качестве гармонического течения различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, в результате которого следует говорить о появлении согласованного обмена веществ внутри самого организма [44, с. 42].

Я. Л. Мархоцкий определяет культуру здоровья как одну из составных элементов общей культуры. Она ориентирована на предупреждение болезней, развитие здорового образа жизни, который в основном обуславливает здоровье социума и гарантирует ему полноценное существование, расширение интеллектуальных, физических и материальных возможностей [13].

Анализ этого определения позволяет говорить о здоровье как о естественном гармоническом состоянии организма с нормальным протеканием в нём обменных процессов, и отсутствием любых болезненных явлений.

В основе определения Д. Д. Венедиктова лежат эволюционная экологическая позиции, которые позволяют рассматривать здоровье как динамическое равновесие организма и окружающей природной и социальной среды [5].

Социологическая точка зрения содержит подход к здоровью как к мере социальной активности и деятельностного отношения человеческого индивида к миру [15, с.30].

В основе определения В. П. Казначеева смысла понятия «здоровье» человека лежит комплексный подход. По его мнению, здоровье является динамическим состоянием (процессом), при котором сохраняются и развиваются биологические, физиологические и психические функции, оптимальная трудоспособность и социальная активность при максимальной продолжительности жизни [14, с. 23].

Таким образом, в литературе понятие «здоровье» раскрывается с разных точек зрения, опирающихся на критерии, определяющие основу для его выражения. В обобщенном виде охарактеризовать это понятие можно как емкую систему, включающую в себя ряд критериев, которые соотносятся с требованиями общей культуры человечества [18, с. 125].

Понятие «здоровье» невозможно отделить от понятия «образ жизни», определяемого в качестве устойчивого, сложившегося в определённых общественно-экономических условиях способа жизнедеятельности людей, который проявляется посредством их труда, досуга [26, с. 13].

Образ жизни является одним из факторов, который непосредственно влияет на здоровье. Следует отметить существование разнообразных подходов к определению понятия «образ жизни».

Так, у ряда авторов можно найти описание образа жизни как биосоциальной категории, определяющей тип жизнедеятельности в духовной и материальной сферах жизни человека [44, с.26].

А. М. Изуткиным и Г. Ц. Царегородцевым представлена структура образа жизни. К первому элементу они относят преобразовательную деятельность, направленную на изменение природы, общества и самого человека. Вторым элементом названо наличие способов удовлетворения материальных и духовных потребностей. В качестве третьего элемента описываются формы, в которых люди принимают участие в общественно

политической деятельности и в управлении государством. Как о четвертом элементе ученые говорят о познавательной деятельности на уровне теоретического, эмпирического и ценностно-ориентированного знания, упоминают далее коммуникативную деятельность, включающую общение между людьми в обществе и его подсистемах (обществе, классе, семье) как пятый элемент, и медико-педагогическую деятельность, направленную на физическое и духовное развитие человека в качестве шестого элемента [47, с. 41].

Представляется, что, определяя данное понятие, следует принимать во внимание наличие наследственности, особенности функционирования организма и стиля жизни. Это позволяет дать определение здорового образа жизни как стиля жизнедеятельности, который соответствует наследственным особенностям организма, включая условия существования человека, и ориентирован на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого, чтобы выполнять личностно и общественно значимые функции.

Рассмотренные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» являются главными составными частями обширной научной области – культуры здоровья.

Культура здоровья – термин, предложенный в 1968 году профессором В. А. Скуминым. По мнению профессора В. А. Скумина, культуру здоровья следует рассматривать как неотъемлемую составляющую культуры духовно-моральной, культуры труда и отдыха, культуры личности и культуры взаимоотношений [6].

Согласно мнению ученого, культура здоровья — это не только механическая связь двух понятий, а синтез, создающий новое свойство, новое особое содержание. Она рассматривается им как интегральная отрасль познания, которая разрабатывает и решает теоретические и практические вопросы правильного формирования духовных, психических, физических сил индивида, формирования приемлемой биосоциальной среды, которая

гарантирует высокую степень жизнедеятельности. Таким образом, В.А. Скумин не только подчёркивает то, что культура здоровья — это отдельное независимое понятие, создающее новое содержание, но и выявляет ее проблему, заключающуюся, в первую очередь, в формировании духовных, психических, физических сил человека [36].

Традиционно культура здоровья разными авторами рассматривается как часть общей культуры человека, которая связана с его отношением к своему здоровью и здоровью других людей, ведением здорового образа жизни и включает в себя многочисленные компоненты.

В частности, Л. Н. Волошина отмечает, что культура здоровья – это не только информированность в области здоровьесбережения, достигаемая в процессе обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих [7].

Согласно мнению З. И. Тюмасовой, «культура здоровья» - это осознанная индивидом система действий и отношений, определяющих уровень личного и социального здоровья, исходящих из отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих [3, с. 111].

З. И. Колычева рассматривает «культуру здоровья» с социальной позиции, исследователь считает, что она является составной частью целостной культуры индивида, определяющей процесс успешной социализации и ее самоутверждение в обществе. Культура здоровья направлена на формирование мировоззрения индивида и особенностей его мышления, рефлексии и эмпатии, умение самоанализировать себя и оценивать других, понятие особенностей ведения здорового образа жизни и грамотного применения рекреационно-оздоровительных технологий в повседневной жизни [8, с. 119].

В. В. Кожанов определяет культуру здоровья как интегративное личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-

ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологического мышления, накопления опыта применения знаний формирования и укрепления здоровья, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни, развития всех компонентов валеологического сознания. Автор отмечает, что содержание культуры здоровья включает в себя три компонента: интеллектуальный – знания в области валеологии, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья; эмоционально-ценностный – активное, положительное отношение к своему здоровью, к организации здорового образа жизни; действенно-практический – применение валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни [20].

У младших школьников формируются навыки здорового образа жизни, навыки поведения и привычки, связанные со здоровьем человека, происходит постепенный переход от безоговорочного принятия норм поведения и правил, установленных взрослыми, к стадии критической оценки этих норм, когда ребенок непосредственно осуществляет самостоятельный выбор. Все это требует особого подхода к детям со стороны родителей и учителей. Представляется важным на этом этапе формирование у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни [32, с. 29].

Таким образом, понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» следует назвать сложными. В первом из них отражено сохранение и развитие биологических, социальных, духовных функций человека и общества, а определить его можно по уровню, на котором освоены общечеловеческие, государственные и национальные региональные ценности культуры.

Второе понятие дает характеристику стиля жизнедеятельности, который обуславливает особенности организма человека, условия его жизни и ориентированность на сохранение, укрепление и восстановление здоровья, необходимого человеку, чтобы выполнять лично и общественно значимые функции [10].

Данные понятия объединяются в научную категорию – культуру здоровья, которая отражает интеграцию различных уровней здоровья и представляет особенности и основы ведения здорового образа жизни в следующих направлениях:

Культура здорового образа жизни. Использование образующих частей здорового образа жизни: рациональная организация трудовой (учебной) активности, правильно организованный режим работы и досуговой деятельности; рациональное питание, следование правилам личной и общественной гигиены.

Культура использования опыта, накопленного человечеством. Это готовность и умение воплотить лучшие достижения всемирного опыта в области здоровья тела и духа в индивидуальное достояние в процессе самосовершенствования.

Культура познания самого себя. Это умения оценивать личный уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности.

Культура учета социальных отношений и экологии, природной и общественной среды. Это восприятие и осмысление здоровья и безопасного образа жизни как личной и социальной ценности.

Культура установления согласованности и гармонии в триедином естестве: теле, разуме и чувствах. Правильный баланс и согласованная деятельность тела, интеллекта и чувств.

Культура реализации генетического потенциала организма. Это овладение теорией и практикой оптимизации жизнедеятельности, направленной на адекватную реализацию генетического потенциала организма и формирования его резервных возможностей.

Культура физическая и культура занятий различными видами спорта. Это готовность составлять персональные программы в целях физического самосовершенствования человека, в соответствии с интересами и потребностями индивида.

Культура здоровья представляет собой интегративное понятие, заключающее компетентность в области укрепления и сбережения психофизического самочувствия и здоровьесберегающей деятельности на основе принятия ребенком норм культурного становления в области здорового образа жизни [35].

Младший школьный возраст является решающим для формирования основ культуры здоровья, поэтому требуется особый подход к детям этого возраста со стороны учителей и родителей.

1.2. Особенности формирования культуры здоровья младших школьников

Основную задачу родителей и педагогов образует необходимость формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое он выражает как желание и потребность быть здоровым, осознаёт здоровье в качестве важнейшей для человека ценности, главного условия, позволяющего достичь любую жизненную цель, ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

В настоящее время данная задача становится первостепенной, поэтому одним из важных направлений деятельности нашего государства является воспитание здорового подрастающего поколения.

Сущность культуры здоровья представляет собой грамотное регулирование человеком индивидуальными психологическими и физическими областями жизнедеятельности. Ценностью культуры здоровья является насыщенная физическая активность, творческое развитие и саморазвитие, бережное отношение к окружающему миру, что дает возможность полностью осуществить все возможности индивида.

Становление культуры здоровья - это целенаправленный процесс содействия обучающемуся в осознании им значения здоровья, развитии сознательного отношения к нему и вовлечение школьника в этот процесс в

соответствии с его индивидуальными возможностями при установленных обстоятельствах. Одно из важных условий такого процесса считается стимулирование деятельности обучающихся в процессе развития культуры здоровья. Осуществление данного условия обеспечивается побуждением у младших школьников внутренних противоречий, активизирующих их поведение и активность с позиций ценностей личного здоровья. Естественная энергичность ребенка должна быть ориентирована в общественное русло, благодаря подобной ориентации его «самодеятельности» возможно формирование культуры здоровья [42].

Следующим условием является обогащение учащихся знаниями о культуре здоровья. Процесс получения подобной информации происходит под воздействием целостной совокупности событий в их жизни: различных общественных и бытовых (семейных) воздействий, вследствие ознакомления детей с природой, общения их с ровесниками и взрослыми, осмысления опыта собственного поведения. Тем не менее важная роль в этом плане имеет целенаправленная деятельность педагога по отбору содержания образования, которое гарантирует развитие представлений у обучающихся о культуре здоровья человека, побуждает появление положительных эмоциональных переживаний, соответствующих представлений [17].

Формирование культуры здоровья успешно происходит в социально-полезной трудовой активности. Развитие положительного отношения к труду, стремление выполнять работу приводит к накоплению резерва жизненной силы, которая защищает от многочисленных заболеваний, активизируя жизненный потенциал. Одним из вариантов трудовой активности является осуществление школьником определенного задания (помыть обувь, почистить одежду). Важно, чтобы обучающиеся находили в своей трудовой активности применение познаниям и умениям, которые они получают в образовательном учреждении [1].

Большие возможности для формирования культуры здоровья обучающихся заключены в художественно-эстетической деятельности.

Данная деятельность формирует положительные эмоции и обогащает внутренний мир детей, что может помочь ему полнее реализовать собственные представления о здоровье. Использование художественных текстов (или фрагментов), включающих описание ситуаций и особенностей действий главных героев с заключениями о культуре здоровья, формируют определенное психологическое настроение, пробуждают мышление [21].

Формирование культуры здоровья младших школьников реализуется в совокупности через деятельность в рамках компонентов данной культуры. К. К. Платонов отмечает следующие компоненты культуры здоровья личности:

- Мотивационно-личностный (ценностный) компонент — совокупность норм и ценностей, определяющих значение культуры здоровья в социуме, мотивация к ведению здорового образа жизни и профилактику заболеваний, включает в себя развитие уровня здоровья, мотивов здорового стиля жизни, совершенствование свойств и качеств личности, обеспечивающих процесс саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования [40].

Данный компонент формируется с помощью методов воздействия на эмоциональную сферу личности. Методы воздействия предполагают формирование необходимых навыков в управлении своими эмоциями, что благоприятно сказывается на здоровье обучающихся. Таким методом является внушение. Внушать — это, значит, воздействовать на чувства, а через них на ум и волю человека. Использование этого метода способствует переживанию детьми своих поступков и связанных с ними эмоциональных состояний. Предполагается реализация методов формирования опыта ценностного отношения к своему здоровью, для этого используются воспитывающие ситуации, такие ситуации применяются с целью формирования новых норм поведения по отношению к собственному здоровью. Разрабатываются тренинги, они помогают изменить негативные внутренние установки обучающихся, восполнить их психологические знания,

сформировать определенный опыт позитивного отношения к себе, к окружающим людям, к миру в целом. Также в работе педагог может использовать форму деятельности – круглый стол, данная форма применяется для формирования четких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни и культуре здоровья людей в целом [19].

Процесс формирования ценностного компонента культуры здоровья может осуществляться путем практической деятельности по образцу. В этом плане главная роль реализации данного компонента принадлежит родителям, им необходимо показать учащимся (дать образец), как осуществлять самоконтроль за своей деятельностью. Стремясь походить на эталон, ребенок старается в своей повседневной жизни проявить качества здорового образа жизни [33].

- Когнитивный компонент представляет собой систему педагогических знаний о правильном и гармоничном психофизическом развитии, обеспечивающих представление о роли и месте культуры здоровья в системе общественных отношений [40].

Данный компонент реализуется с помощью методов формирования сознания, включающих следующие формы деятельности: классные часы, включающие знания о формировании культуры здоровья, определяющие особенности здорового образа жизни, исторические факты становления культуры здоровья людей, информацию об основных факторах как разрушающих, так и восстанавливающих здоровье. Беседы и диспуты проводятся с классом или индивидуально, предполагая интеллектуальную и эмоциональную активность школьников в вопросах здоровьесбережения. Читательские конференции помогают не только расширить кругозор обучающихся, но и усвоить нормы и принципы здорового и безопасного образа жизни. Данные формы работы могут реализоваться в начальной школе на уроках окружающего мира через непосредственное содержание предмета, так как данный учебный курс предполагает расширение кругозора

обучающихся в области безопасного образа жизни, на уроках математики через работу с статистическими данными, направленными на здоровьесбережение, на уроках русского языка и литературного чтения работа по формированию культуры здоровья реализуется с помощью текстов научного и художественного типа, отражающих главные вопросы, проблемы, оценочные суждения деятельности здоровьесбережения [28].

- Поведенческий компонент обеспечивает достижение определенного уровня здоровья через личностно-значимый и индивидуально-ориентированный здоровый образ жизни [40].

Данный компонент реализуется с помощью методов стимулирования поведения и деятельности, которые помогают формировать у обучающихся умения правильно оценивать свое поведение, что способствует осознанию ими своих потребностей, пониманию смысла жизнедеятельности и качественному изменению своего образа жизни в рамках культуры здоровья. Поощрение применяется в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почетных прав, награждение. Наказание состоит в лишении или ограничении определенных прав, в выражении морального порицания, осуждения. Применяются методы игровых ситуаций, которые позволяют легко, увлекательно усваивать обучающимися на практике правила здорового образа жизни. Очень часто используются игровые ситуации проблемно-поискового характера, при этом методы убеждения и упражнения максимально сближаются, взаимопроникают, создаётся атмосфера естественного «вхождения» в конкретную ситуацию определенного содержания с целью положительного изменения поведения учащихся в рамках здоровьесбережения [37].

Определим конкретные способы действий учителя по формированию культуры здоровья младших школьников. Во-первых, правильная организация самого учебного процесса и внеучебного взаимодействия со школьниками: это смена различных видов учебной деятельности школьников, двигательная активность в течение урока, наглядные средства

обучения, в основе использования которых лежат требования гигиены позволяют вызывать положительные эмоции школьников. Благодаря положительным эмоциям происходит облегчение усвоения материала, что влияет на уменьшение утомления, стимуляцию высшей нервной деятельности ребенка, улучшение психологического климата в классе, предупреждение невротических реакций детей. Во-вторых, учитель также участвует в обеспечении естественного и искусственного освещения, которое отвечает гигиеническим требованиям, контролирует температурный режим в классе и другие факторы внешней среды. В-третьих, педагог организует работу по пропаганде здорового образа жизни не только со школьниками, но и их родителями, проводит тематические беседы, игровые мероприятия, встречи со специалистами. В развитии представлений о здоровом образе жизни необходимо опираться на простые методы и приемы, «уроки здоровья», чтение, рисование, наблюдение за природой, уход за растениями, игры, проектная деятельность детей, составление портфолио «Мой здоровый образ жизни». Оно включает в себя несколько разделов: о личной гигиене, режиме дня, утренней зарядке, закаливании организма, умеренном и сбалансированном питании, двигательной активности (физкультминутки и внеклассные спортивные мероприятия) [45, с. 65].

Учитель начальной школы является одновременно классным руководителем и учителем по различным предметам. Его работа должна быть целенаправленной и системной деятельностью, строиться на основе программы воспитания образовательного учреждения. Жизнь детей неразрывно связана со школой и именно поэтому учитель может внести огромный вклад в здоровье школьника — как настоящее, так и будущее. Главной задачей учителя младших классов для решения этой важной задачи является формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, знаний по оказанию первой медицинской помощи и безопасному поведению в различных ситуациях, культуры межличностных взаимоотношений [46].

Партнером по формированию у младших школьников позитивной мотивации к овладению и закреплению предлагаемых педагогами знаний и навыков здорового образа жизни является семья. Родителям необходимо осознать необходимость совместной и согласованной работы школы и семьи, чтобы обеспечить единые взгляды на значение гигиенических требований и норм поведения в жизни человека, в семейных условиях продолжить закрепление полученных в школе знаний и умений, трансформировать их в навыки и привычки [48].

Благодаря введению нового образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) повышенное внимание в образовательном процессе стало уделяться формированию личностных универсальных учебных действий, к числу которых относится формирование представлений о здоровом образе жизни [29].

Многие исследователи отмечают, что младший школьный возраст - значимый период для формирования отношения ребенка к культуре здоровья и здоровому образу жизни.

Также в этом возрасте слабо развита настойчивость и, если вдруг появляются трудности, то у детей снижается активность. Отсюда появляются отрицательные эмоции, а далее происходит отрицательное отношение к занятиям. В этот период для детей характерны внушаемость и необдуманное подражание. Специалистами рекомендуется в этом возрасте давать доступные задания, упражнения. Следует формировать самооценку, поскольку переоценка или недооценка своих возможностей негативно сказывается на проявлении волевых усилий.

Выполнение целеустремленных двигательных действий занимает главное место в жизни младшего школьника и является одним из действенных факторов развития их эмоционально-волевой сферы, источником позитивных эмоций. Российский физиолог И. П. Павлов назвал удовольствие, которое получает человек от двигательной деятельности, «мускульной радостью».

Младший школьный возраст характеризуется возрастающим стремлением детей к собственным достижениям. Именно в данный возрастной период мотив достижения успеха выходит на первый план среди других значимых мотивов деятельности младшего школьника.

На протяжении всего периода младшего школьного возраста у школьника происходит процесс формирования определенных нравственных идеалов, образцов поведения. Младший школьник осознает их ценность и необходимость для успешного существования в социуме класса и семьи. Однако данные процессы невозможно представить без адекватной оценки взрослого, который личностно значим для ребенка.

Данный возраст характеризуется тем, что ребенок начинает переживать собственную неповторимость, начинает осознавать себя личностью, и пытается достичь совершенства. Данная характеристика пронизывает все сферы жизни ребенка, особенно его взаимоотношения со сверстниками [16].

Сохранение здоровья детей становится неотъемлемой от образовательных задач целью каждого образовательного учреждения, а процесс, направленный на формирование у них соответствующей культуры здорового образа жизни является значимой составляющей частью процесса развития всей системы начального образования [4].

Исследования уровня здоровья учащихся начальной школы доказывают значимость проблемы сохранения здоровья обучающихся, охватывающей жизненно важные вопросы, затрагивающие тему заботы каждого члена общества о своем здоровье и стремлением к здоровому образу жизни как к одному из элементов общей культуры человека. Данные заключения доказывают необходимость воспитания на уровне младшей школы желания вести здоровый образ жизни. Невозможно возместить ущерб здоровью, который дети могут получить в младшем школьном возрасте. Психологи акцентируют внимание на значимости знаний о здоровом образе жизни, полученные в младшем школьном возрасте, так как данные навыки переходят в привычки, превращаясь в основу их жизнедеятельности.

Уровень культуры ведения здорового образа жизни не представлен человеку изначально, а считается итогом его обучения, воспитания и саморазвития. Для того чтобы проживать в нынешней, иногда агрессивной по отношению к человеку социоприродной среде и сберечь здоровье, следует иметь личную (индивидуальную) систему поведения на каждый день.

Для успешной реализации программы по формированию здорового образа жизни педагогам необходимо осознавать, что здоровье индивида определяется действием группы факторов:

- психических (тип высшей нервной деятельности (ВНД), темперамент, уровень стрессоустойчивости и социальной адаптации, самоконтроль),
- социальных и экологических

Формирующаяся у учащегося личностная модель здоровья содержит следующие компоненты:

- 1) теоретические знания в области функционирования всех систем организма;
- 2) волевая составляющая, коррелирующая с вопросами сохранения здоровья;
- 3) профилактические действия, предупреждающие заболевание;
- 4) мотивы, обеспечивающие оздоровительную деятельность [24].

Проведенный анализ указанных компонентов показал, что программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни образовательного учреждения не обеспечивает в полной мере поставленных ФГОС НОО задач. Таким образом, следует подробнее изучить исследования, затрагивающие вопросы обучения детей навыкам здорового образа жизни. Речь идет об исследовательских трудах таких ученых, как Г. К. Зайцев, В. В. Колбанов, В. П. Петленко, Л. Г. Татарникова. Упомянутые исследователи доказали, что результатами обучения и воспитания младших школьников в соответствии со всеми четырьмя представленными компонентам является процесс овладения знаниями и формирование у

учащихся потребности в здоровье. При целенаправленном использовании определенных методик у детей должно быть закреплено понимание сути здорового образа жизни.

Речь идет не только о способах сбережения и поддержания здоровья, но и о формировании осознанных форм поведения младшего школьника, которые будут способствовать ведению здорового образа жизни. Деятельность учителя рассматривается как образовательно-оздоровительная и предполагает проведение комплекса действий.

Основные компоненты ЗОЖ (по В. Н. Куликову) представляют собой методологическую основу означенной деятельности: мотивационно - ценностный и содержательный.

В мотивационно-ценностный компонент входят убеждения в необходимости вести здоровый образ жизни.

Содержательный компонент включает отказ от негативных факторов, которые влияют на состояние здоровья каждого человека. Включение данного компонента возможно лишь в случаях личностного осознания ответственности за состояние собственного здоровья [4].

Соответственно, в свете данной теории ребенок не рассматривается как «объект» и о его здоровье должно заботиться государство, врачи, образовательное учреждение, принимает на себя роль «субъекта», который осознает индивидуальную ценность здоровья. Педагогам необходимо настраивать учащихся сознательное желание быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

ФГОС НОО обозначило проблему найти педагогические средства, позволяющие сформировать у учащихся ответственное отношение к собственному здоровью, решение данной проблемы представляется нам в ознакомлении младших школьников с основами здорового образа жизни, мотивирование их на данный образ жизни.

Одна из ключевых задач современной школы представляется в формировании у обучающихся понимания, что культура здорового образа

жизни это неотъемлемая часть существования каждого ответственного индивида [15].

Проанализировав научно-методическую литературу и изучив материалы исследований, посвященных формированию представлений младших школьников о здоровом образе жизни, можно определить, что культура здорового образа жизни рассматривается, как взаимодействие и единство физических, индивидуальных и социальных качеств человека

Многие преподаватели «обходят» проблему формирования представлений младших школьников о здоровом образе жизни в учебной деятельности стороной. Этому способствует непонимание того, как можно на уроках математики, окружающего мира и других предметных областях развивать у младших школьников не только предметные умения, но и формировать представления о здоровом образе жизни, не навредив процессу приобретения предметных знаний по теме занятия.

Можно заключить, что наличие позитивной тенденции к «обучению здоровью» с раннего возраста обосновывается следующими дидактическими целями:

- научить младшего школьника навыкам развития адаптационных возможностей собственного организма основываясь на знаниях о природе, основных взаимоотношений живых организмов с определенной экологической средой, что может быть следствием формирования у учащихся индивидуального способа валеологически обоснованного поведения.

- научить младшего школьника решению задач, связанных с условиями безопасной жизни, рассчитывать показатели своего здоровья (рост, вес, объем легких).

Таким образом, можно сделать вывод, что формировать представление о здоровом образе жизни у младших школьников возможно во время учебного процесса как на уроках математики, так и на уроках окружающего мира. Во время формирования представлений о здоровом образе жизни

рекомендуется использовать словесные и наглядные методы, индивидуальные, фронтальные и групповые формы работы. Необходимо сделать вывод о том, что процессы формирования здорового образа жизни у учащихся младшей школы представляют собой естественное направление, позволяющее реализовать обозначенные ФГОС НОО варианты поиска педагогических условий и средств, позволяющих ответственно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих. Вопросы, касающиеся здорового образа жизни в понимании младших школьников должны стать осмысленными и привлекательными, и сформировать у каждого ребенка насущную и актуальную потребность вести здоровый образ жизни [41].

Важную роль в процессе, когда формируются ценности здорового образа жизни учащихся, следует отвести институту семьи, который в ходе прививания навыков заботы о состоянии здоровья способен организовать соблюдение режима труда и отдыха, обеспечить ребенку качественное питание, позаботиться о том, чтобы он гармонично физически и психологически развивался, то есть обеспечивает наличие всех необходимых компонентов позволяющих соблюдать здоровый образ жизни [12, с. 75].

Современным вопросам теории и практики развития взаимодействия семьи и школы посвящены работы Е. В. Бондаревской, Л. Н. Давыдова, В. А. Караковского, М. И. Маленковой, М. Н. Недвецкой, Х. Т. Загладиной, Н. Ф. Родионовой, И. А. Хоменко. В них разрабатываются вопросы, связанные с системным подходом к организации взаимодействия семьи и школы, социально-педагогической поддержкой детей и их семей, с определением стратегии деятельности администрации, структурных подразделений и специалистов образовательного учреждения в осуществлении основных направлений взаимодействия с родителями.

Взаимодействие семьи и школы понимается как целостный процесс согласования, взаимного влияния и интеграции целей, ценностей и смыслов семейного и школьного воспитания [34, с. 54].

Таким образом, можно сделать выводы, что проведенный анализ психолого-педагогической литературы позволяет рассматривать здоровье как нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности. Здоровым образом жизни в работе понимается как стиль жизнедеятельности, который определяется рядом наследственных особенностей организма, условиями в которых существует человек, ориентированный на культуру сохранить, укрепить и восстановить здоровье, необходимое, чтобы выполнить лично и общественно значимые функции.

О младшем школьном возрасте следует говорить как о решающей ступени, позволяющей формировать фундамент физического и психического здоровья. Воспитание осознанного и ответственного отношения к своему здоровью младших школьников возможно только при активном взаимодействии школы и родителей в процессе организации и проведения оздоровительных и просветительских мероприятий.

1.3. Здоровьесберегающие организационно-педагогические технологии

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии, по мнению В. Д. Сонькина, - это:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная система учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, личными особенностями и гигиеническими требованиями);

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным способностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [50].

Исследователи понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» определяют как качественную характеристику воздействия педагогической технологии на здоровье ребенка. Только вот педагогическую технологию ученые трактуют по-разному: и как совокупность психолого-педагогических установок, форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств, и как совокупность и порядок функционирования всех средств, используемых для достижения педагогических целей, и как систему способов, приемов, шагов, направленных на обеспечение решения задач воспитания.

М. М. Безруких, В. Д. Сонькин определяют здоровьесберегающие технологии как все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей. Цель здоровьесберегающих технологий должна быть ориентирована на формирование необходимых знаний, умений и навыков у ребенка по здоровому образу жизни, на обеспечение возможности ему сохранить здоровье.

Все виды здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении можно условно разделить на: здоровьесбережение и здоровьеобогащение.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательных учреждениях – это, прежде всего, воспитание серьезного отношения ребёнка к жизни и своему здоровью. Приобретая знания о здоровье, развивая умения его оберегать и поддерживать, ребенок тем самым формирует свою валеологическую компетентность, которая позволяет в дальнейшем школьнику самостоятельно и эффективно вести здоровый образ

жизни, оказывать элементарную медицинскую и психологическую помощь себе и другим [22].

Одной из важных групп образовательных здоровьесберегающих технологий являются организационно-педагогические технологии. Данные технологии определяют структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствуют предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний. Аспекты, входящие в понятие организационно-педагогические технологии:

- объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника
- расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году
- организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения)
- особенности устава школы и норм жизни школы
- медицинское и психологическое обеспечение школы
- наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся
- позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Очень важно, чтобы организуемый учебный процесс имел не только познавательную сторону, но и здоровьесберегающую. Для этого необходимо обеспечивать: включение в цели урока элементов оздоровительной направленности, как в организации, так и в содержании; отслеживание соответствия СанПиНов: чистота в классе, оптимальность светового и воздушно-теплового режимов. Необходимо контролировать проветривание класса: частично – на переменах, сквозного – до и после занятий. Необходимо включать различные виды деятельности, контролировать их

смену (4-7 видов деятельности на уроке). Необходимо следить за позой учащихся, стимулировать сменяемость поз;

Обеспечение фактора фиксации внимания в фазе устойчивой работоспособности; обеспечение оптимального соотношения между физическим и информационным объемом урока без информационной перегрузки учащихся;

Планирование обоснованных с точки зрения сохранения здоровья переходов от одного этапа урока к другому, чередование труда и отдыха, смены одних форм другими; проведение на каждом уроке физкультминуток и пауз общего и специального воздействия;

Постоянное внимание к охране зрения: рассадка учеников с учётом состояния их зрения, своевременная коррекция освещения в классе, проведение упражнений по гигиене зрения;

Соблюдение гигиенических требований к посадке учащихся и систематический контроль за их осанкой на уроке;

Реализация на практике индивидуально-личностного подхода к оценке знания: выбор адекватной для детей сложности заданий, умение показать успешность ученика; обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с особым вниманием к детям группы риска;

Контроль за состоянием учеников после урока как индикатор влияния урока на их здоровье [39].

Рассматривая здоровьесберегающие технологии, можно выделить следующие целевые ориентации:

- формирование культуры здоровья у ребенка;
- содействие формированию сознательного отношения ребенка к своему здоровью, как естественной основе умственного, физического и нравственного развития.

Среди существующих форм здоровьесберегающих технологий нельзя не отметить такие, как: логоритмика, музыкальные игры, пальчиковые игры,

дыхательная гимнастика, самомассаж, игровой массаж, музыкальная терапия, артикуляционная гимнастика.

Таким образом, под здоровьесберегающими технологиями необходимо понимать направления деятельности учреждения образования по созданию условий обучения детей, негативно не влияющих на его здоровье, а также способствующих развитию культуры здоровья [14].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

2.1. Выявление уровня сформированности культуры здоровья учащихся начальной школы на начальном этапе исследования

Выявление уровня сформированности культуры здоровья учащихся начальной школы проводилось на базе МАОУ средней общеобразовательной школы № 69 в г. Екатеринбурге в 3 «А» классе в 2017-2018 учебном году. В исследовательской деятельности принял участие 21 обучающийся.

Цель данной диагностики – выявить уровень сформированности культуры здоровья младших школьников.

Для проведения исследования были применены следующие методы: письменный опрос и анкетирование, разработанные на основе методики Ю. В. Науменко (Приложение 1, 2) [23]. Данные методы способствуют успешному проведению исследования, поскольку ученику дается время сосредоточиться, менять для себя порядок выполнения заданий, испытуемый не ощущает давления авторитета учителя, отвечает честно, не задумываясь о последствиях своих ответов.

В качестве критериев сформированности основ культуры здоровья подрастающего поколения являются следующие признаки проявления данного личностного качества: наличие имеющихся знаний по тематике ЗОЖ; самоанализ в вопросах ЗОЖ; владение знаниями ЗОЖ и желание вести здоровый образ жизни; представление о своих возможностях, уровень личностного развития.

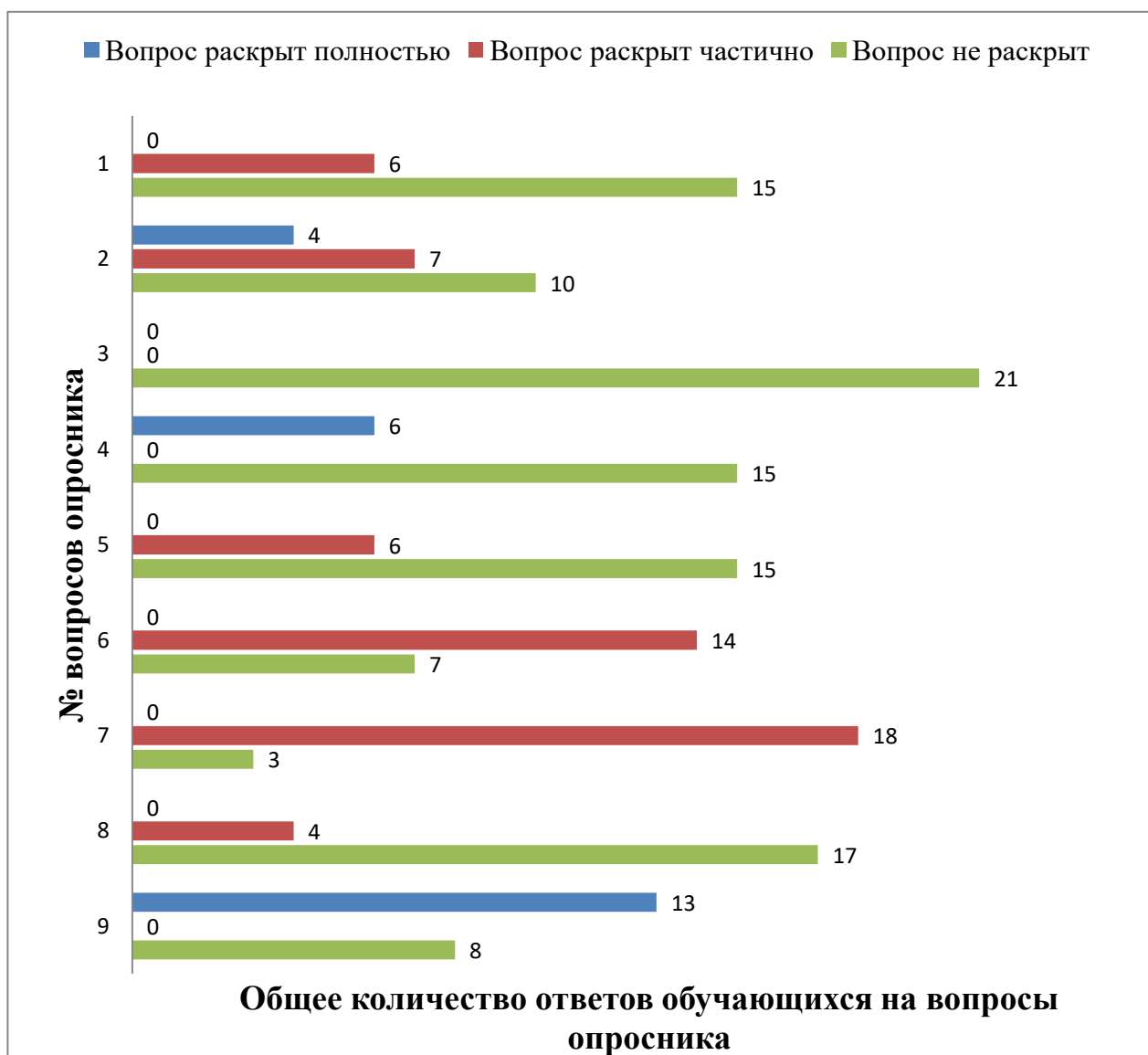


Рис.1 Результаты ответов учащихся 3 «А» класса на вопросы опросника «Уровень сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов» на начальном этапе исследования

Маркеры трех цветов определяют раскрытие вопроса: столбцы с синим маркером обозначают полное раскрытие вопроса, столбцы с красным маркером определяют частичное (неполное) раскрытие вопроса, столбцы с зеленым маркером обозначают отсутствие раскрытого вопроса или его неоправданное содержание.

Анализируя результаты опроса учащихся 3 «А» класса, можно определить низкий уровень сформированности культуры здоровья младших школьников, если опираться на когнитивный компонент (блок вопросов

опросника 1 – 6), данные вопросы предполагают раскрытие теоретических основ культуры здоровья – определение понятий. Поведенческий компонент культуры здоровья раскрывал вопрос 7, который предполагал актуализацию опыта здоровьесберегающей деятельности, определение способа действий. Вопросы, раскрывающие ценностный компонент культуры здоровья 8 – 9, данные вопросы предполагают выражение обучающимися ценностного отношения к здоровьесберегающей деятельности.

Результаты опроса выделили преобладание частично раскрытых вопросов и вопросов нераскрытых, обучающиеся выделяют несущественные признаки понятий, раскрывают одно понятие через другое, пропускают вопросы. Поэтому необходимо рассмотреть с учащимися характеристику здоровьесберегающих понятий, определение и смысл которых может быть непонятен затрудняющимся в ответах ученикам. Ввести в образовательную деятельность систему уроков, раскрывающих содержание культуры здоровья, здорового образа жизни, проектную деятельность, раскрывающую темы сохранения и укрепления здоровья.

Анализируя результаты анкетирования учащихся 3 «А» общий уровень сформированности культуры здоровья можно оценить на 5 баллов, что соответствует низкому уровню сформированности культуры здоровья, если рассматривать ценностный, когнитивный и поведенческий компоненты данного понятия. Обучающиеся не всегда выполняют или не выполняют основных (базовых) действий по укреплению и сохранению своего здоровья: не соблюдают режим сна, не выполняют элементарных действий физической активности (утренняя зарядка), не всегда соблюдают правила личной гигиены. С точки зрения ценностного компонента культуры здоровья обучающиеся не всегда интересуются информацией по сохранению своего здоровья, не всегда могут заботиться о своем здоровье.

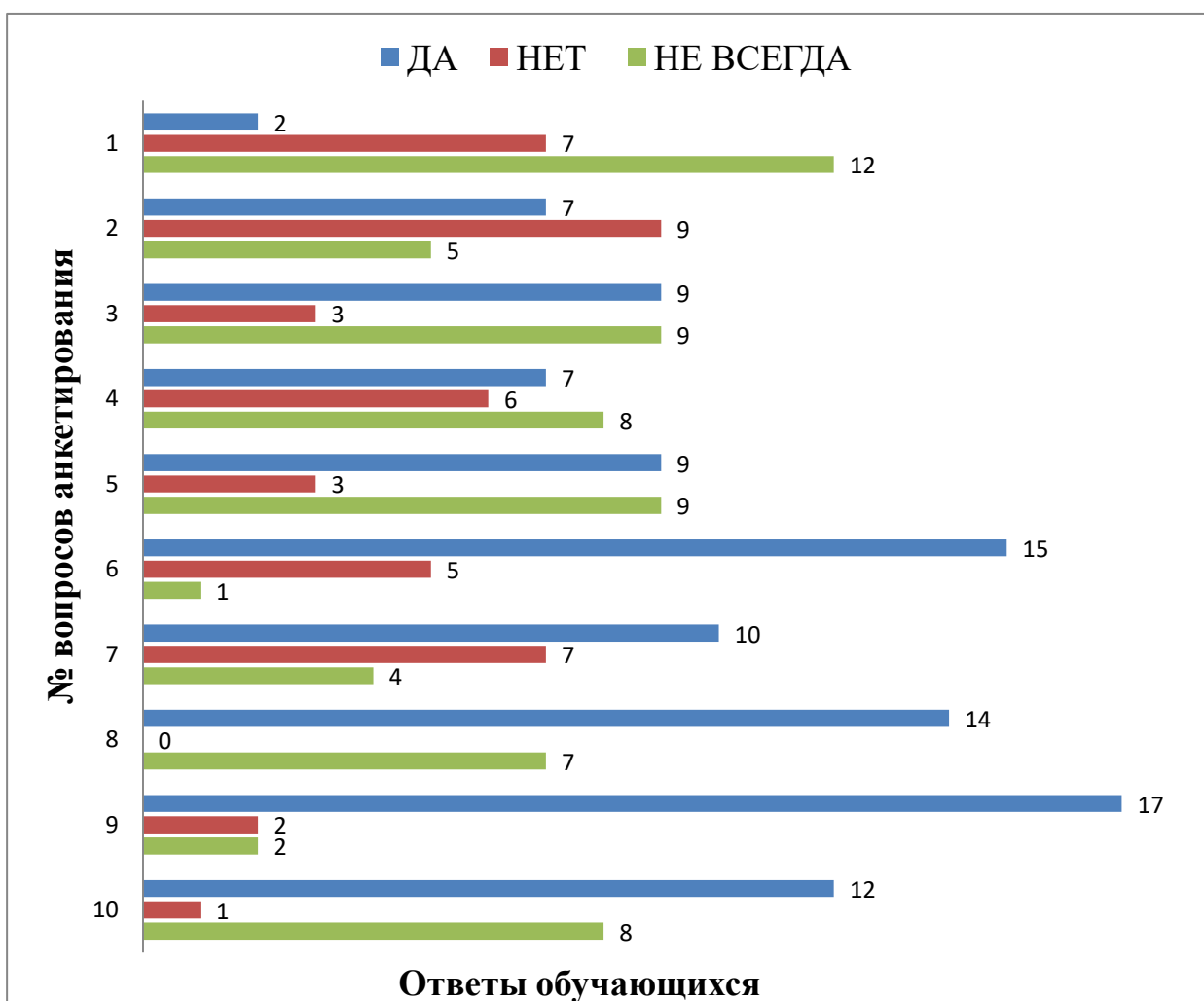


Рис.2 Результаты ответов учащихся 3 «А» класса на вопросы анкетирования «Уровень сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов» на начальном этапе исследования

С целью повышения уровня культуры здоровья обучающихся можно ввести в практику внеклассные мероприятия по укреплению здоровья младших школьников, реализующие поведенческий компонент культуры здоровья: «День здоровья», подвижные игры, разрабатывающие различные группы мышц, прогулки по «Тропе здоровья», походы, организовывать различные внутриклассные соревнования, веселые старты, спортивные встречи родителей и учащихся, использовать перемены для расширения двигательной активности (через подвижные и спортивные игры), формировать спортивные традиции: открытие спортивных сезонов, выявление лучших спортсменов, самых сильных, лучших прыгунов, бегунов.

Необходимо также включить в учебный процесс беседы о самостоятельном соблюдении здорового образа жизни (так как многие учащиеся определяют, что не всегда заботятся или не заботятся о своем здоровье), составить памятки вместе с учащимися «Я и здоровый образ жизни», данные мероприятия реализуют ценностный компонент культуры здоровья. Укреплению когнитивного компонента культуры здоровья способствует проведение классных часов, направленных на формирование здорового образа жизни, олимпиад, охватывающих тему здоровьесбережения. Важно своевременно произвести коррекцию поведения учащихся и раскрыть основы здоровьесберегающей образовательной среды.

Среди общих результатов диагностической деятельности класса выделяются три обучающихся с полярными показателями: это Роман Т. (низкий уровень сформированности культуры здоровья), Илья И. (средний уровень сформированности культуры здоровья), Арсений Т. (высокий уровень сформированности культуры здоровья).

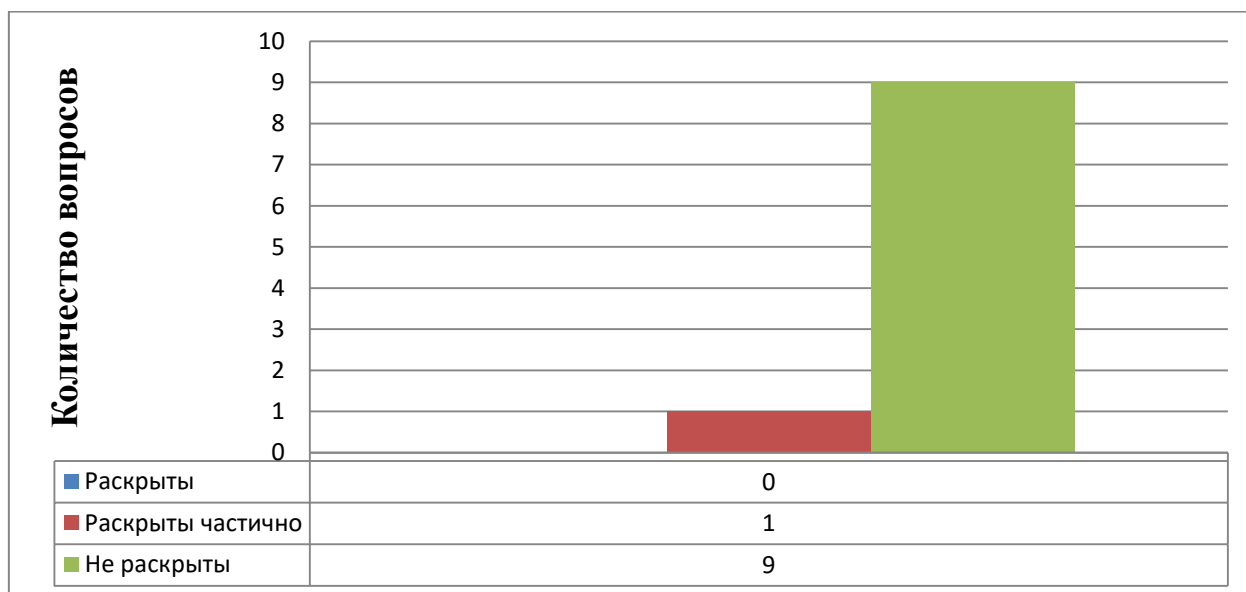


Рис.3 Результаты ответов обучающегося 3 «А» класса Романа Т. на вопросы опросника «Уровень сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов» на начальном этапе исследования

Анализируя результаты письменного опроса Романа Т. (Приложение 7), можно отметить преобладающее количество нераскрытых вопросов,

обучающийся раскрывал определение понятий одно через другое видовое понятие, которое определяется общими существенными признаками (Например, «Культура здоровья – это культура здоровья»), не пытался определить основные характеристики понятий (Например, «Здоровое питание – это жизнь»), не определял ценностные знания деятельности здоровьесбережения (Например, «Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность – никакое»).

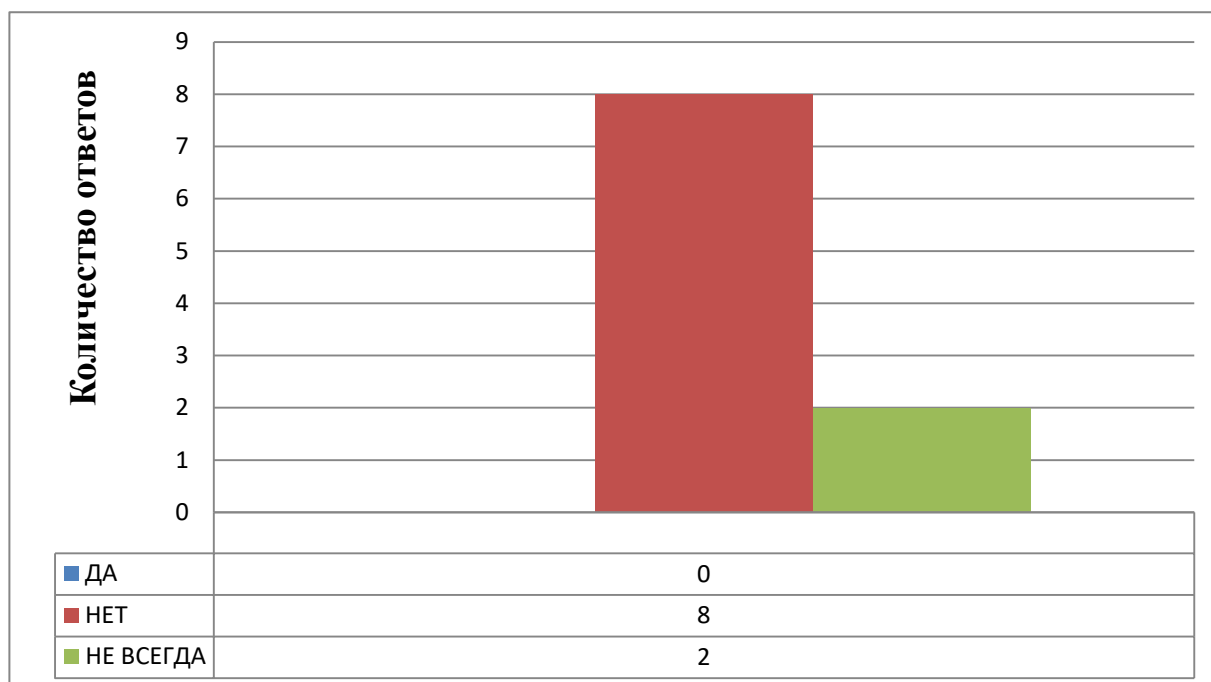


Рис.4 Результаты ответов обучающегося 3 «А» класса Романа Т. на вопросы анкетирования «Уровень сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов» на начальном этапе исследования

Анализируя результаты анкетирования Романа Т. (Приложение 7), можно отметить отсутствие ответов в графе «ДА» и определить уровень сформированности культуры здоровья обучающегося как низкий уровень. Учащийся не соблюдает режим сна, личной гигиены, режим питания, не интересуется информацией по сохранению своего здоровья.

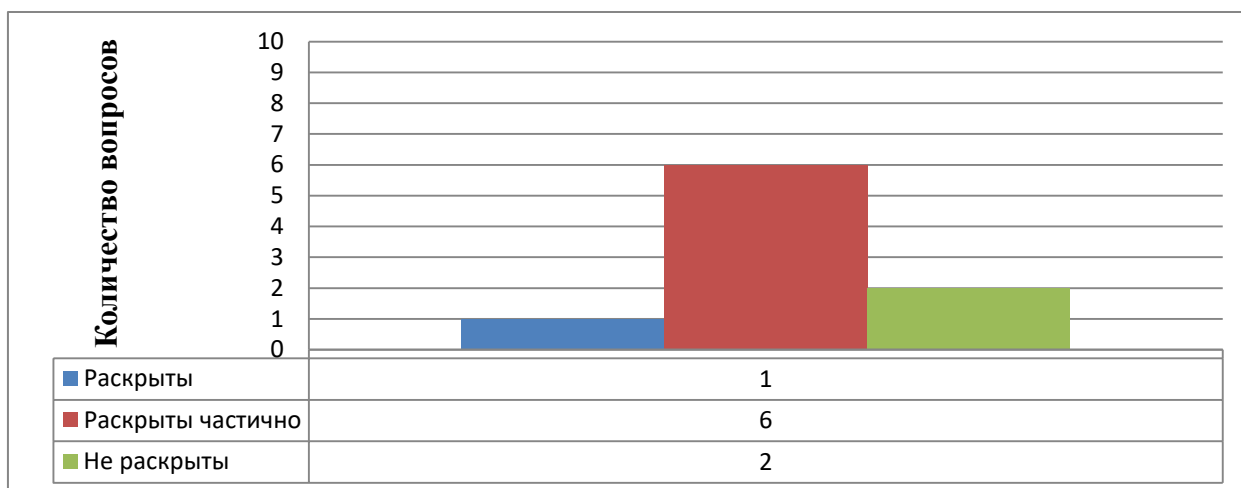


Рис.5 Результаты ответов обучающегося 3 «А» класса Ильи И. на вопросы опросника «Уровень сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов» на начальном этапе исследования

Анализируя результаты письменного опроса Ильи И. (Приложение 8), можно отметить преобладающее количество частично раскрытых вопросов и один полностью раскрытый вопрос, обучающийся раскрывал определение понятий, выделяя существенные признаки (Например, «Режим дня – это порядок действий в сутки»), обосновывал свою точку зрения (Например, «Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни? Влияет, потому что человеку и окружающая его среда взаимосвязаны»), определял важные характеристики здоровьесберегающих мероприятий (Например, «Личная гигиена – это мыться каждый день, чистить зубы утром и вечером»).

Анализируя результаты анкетирования Ильи И. (Приложение 8), можно отметить преобладающее количество ответов в графе «ДА» (7 баллов), что соответствует среднему уровню сформированности культуры здоровья. Учащийся соблюдает личную гигиену, интересуется мероприятиями по укреплению своего здоровья, проводит упражнения по укреплению своего здоровья (утренняя зарядка, успешные занятия на уроках физической культуры).

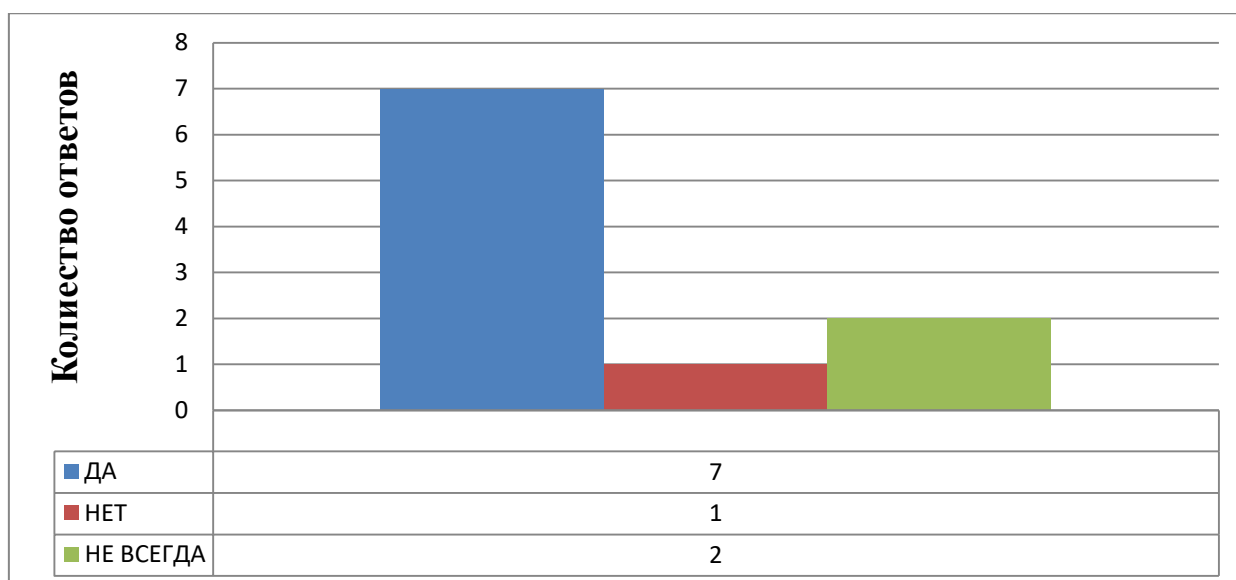


Рис.6 Результаты ответов обучающегося 3 «А» класса Ильи И. на вопросы анкетирования «Уровень сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов» на начальном этапе исследования

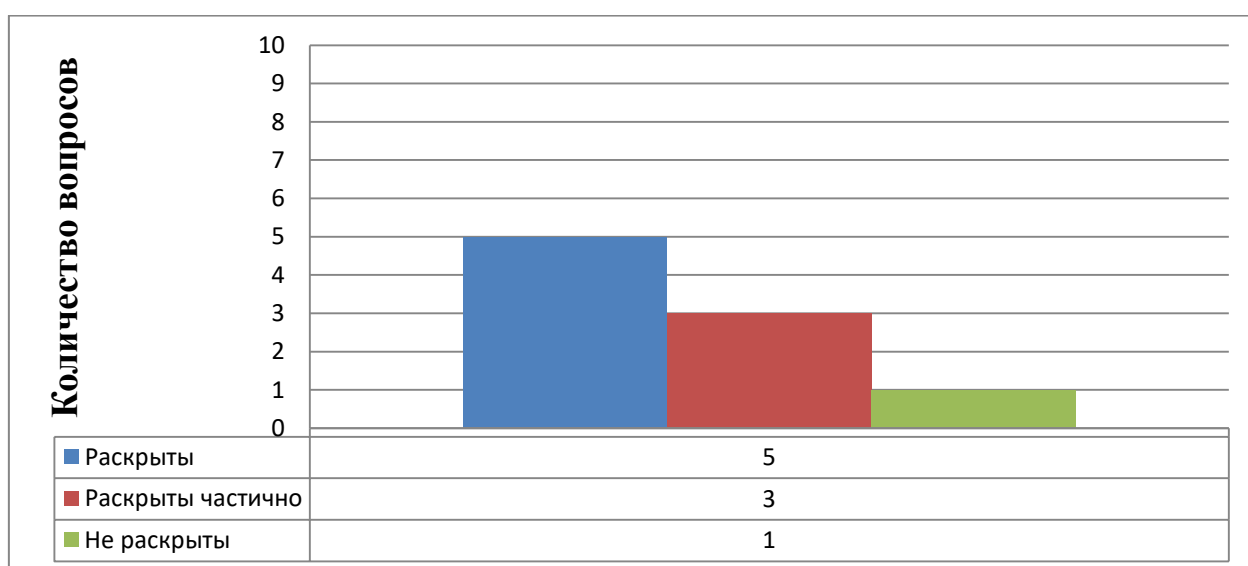


Рис.7 Результаты ответов обучающегося 3 «А» класса Арсения Т. на вопросы опросника «Уровень сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов» на начальном этапе исследования

Анализируя результаты письменного опроса Арсения Т. (Приложение 9), можно отметить преобладающее количество раскрытых вопросов и частично раскрытых вопросов, обучающийся раскрывал определение понятий в достаточной степени, выделяя существенные

признаки (Например, «Культура здоровья – это, значит, следить что ты ешь, пьешь, в целом следить за своим здоровьем»), определял важные мероприятия здоровьесбережения (Например, «Личная гигиена – это время, когда ты должен мыться, умываться, чистить зубы»), определял результаты здоровьесберегающей деятельности (Например, «Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни? Влияет, так как в неблагоприятной внешней среде ты можешь заболеть, будешь плохо себя чувствовать»).

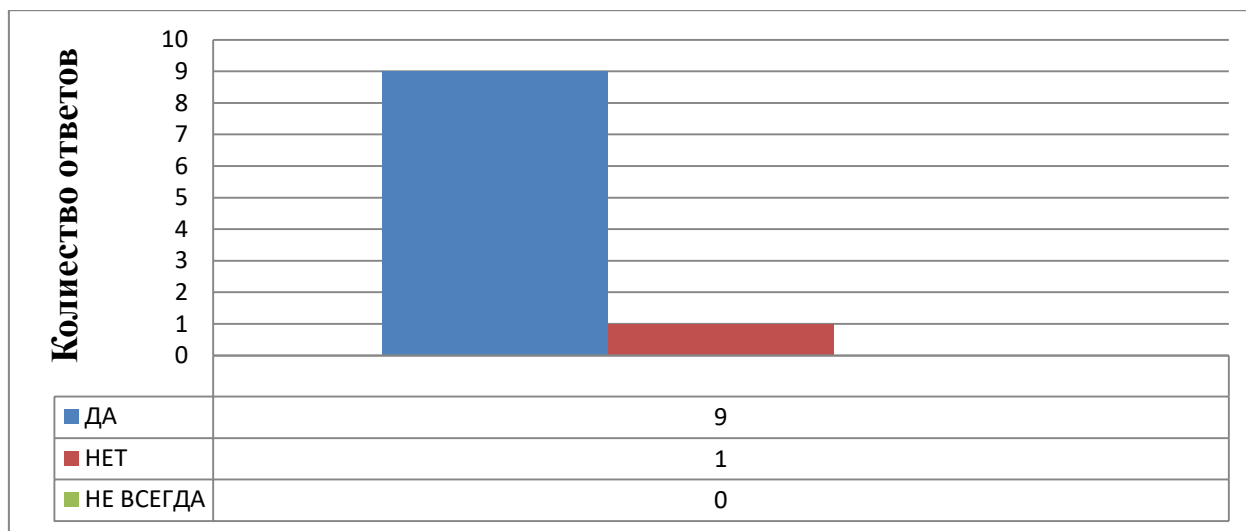


Рис.8 Результаты ответов обучающегося 3 «А» класса Арсения Т. на вопросы анкетирования «Уровень сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов» на начальном этапе исследования

Анализируя результаты анкетирования Арсения Т. (Приложение 9), можно отметить преобладающее количество ответов в графе «ДА» (9 баллов), что соответствует высокому уровню сформированности культуры здоровья. Учащийся соблюдает правила, составляющие здоровый образ жизни, обладает ценностным отношением к своему здоровью.

Подводя итоги диагностической деятельности по выявлению уровня сформированности культуры здоровья младших школьников 3 «А» класса МАОУ СОШ № 69, можно сделать следующие выводы: преимущественный уровень сформированности культуры здоровья в классе соответствует низкому показателю, обучающиеся не в полной мере определяют существенные признаки понятий, связанных со здоровьесбережением, не

определяют особенности мероприятий по сохранению своего здоровья (Например, не называют действия, входящие в понятие «личная гигиена»), не сопоставляют факторы риска и состояние здоровья в их совокупности (Например, «Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни? Нет, не влияет»). Обучающиеся не в полной мере соблюдают выполнение здоровьесберегающих действий (Например, «Делаю зарядку по утрам – не всегда»), не испытывают большого познавательного интереса от информации, связанной с укреплением и сохранением своего здоровья (Например, «Нравится узнавать о том, как сохранить свое здоровье – нет»).

На основании вывода о преимущественно низком показателе сформированности культуры здоровья у детей младшего школьного возраста, можно предложить следующие основные направления работы: обучающимся представляются теоретические основы определения понятия «культуры здоровья», и ее составляющие определения; смоделирована определенная педагогическая модель, которая включает в себя дифференцированные средства, формы, методы, условия формирования понятия «культура здоровья», «здоровый образ жизни» и приобщение к нему, разрабатываются программы для повышения уровня поведенческого компонента культуры здоровья (комплексы упражнений психогимнастики, комплексы для проведения физический пауз, разработка мероприятий здоровья «День здоровья»), для укрепления ценностного компонента культуры здоровья необходимо создать условия для определения обучающимися значимости своей деятельности по сохранению здоровья.

2.2. Деятельность по формированию культуры здоровья младших школьников на основе здоровьесберегающих организационно-педагогических технологий

Аспекты, входящие в понятие организационно-педагогические технологии: объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и

индивидуальным возможностям школьника, организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, гимнастики для глаз), наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся регламентированы в Федеральном законе от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации», «Санитарно – эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.2.2821-10», от 29.12.2010 г., ФГОС НОО, Уставе школы.

С учетом позиций данных документов образовательное учреждение разрабатывает нормативные локальные акты, определяющие деятельность образовательного учреждения в реализации здоровьесберегающей деятельности.

На базе МАОУ СОШ № 69 (школа, в которой была проведена исследовательская работа) разработан локальный нормативный акт «Положение о режиме занятий обучающихся» от 30.08.2017 г [27]. Настоящее Положение регулирует порядок организации и осуществления образовательных отношений и режим занятий обучающихся в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 69.

Основные положения здоровьесберегающей деятельности, предусмотренные в Положении для учащихся начальных классов:

- Обучение в Учреждении осуществляется: для обучающихся 1-4 классов устанавливается пятидневная учебная неделя;
- Учреждение может работать в две смены. Начало занятий 08.00, продолжительность урока не превышает 40 минут.
- В соответствии с данным Положением режим занятий обучающихся определяется учебной нагрузкой, внеучебной нагрузкой, продолжительностью перерывов между уроками (занятиями) для организации активного отдыха и питания.

- Расписание учебных занятий составляется в строгом соответствии с требованиями «Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. №189 в ред. от 24.11.2015 г.№81 (с изменениями). Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и с учётом сложности учебных предметов (по таблице, в которой трудность каждого предмета ранжируется в баллах) [30].

- При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, окружающий мир) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры.

- Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы проводятся на 2 уроке; 2-4 классов - 2-3 уроках; В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. В течение учебного дня проводится не более одной контрольной работы. Контрольные работы, как правило, проводятся на 2-4 уроках.

- С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз в соответствии с «Гигиеническими требованиями к режиму образовательной деятельности» Санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 2.4.2.2821-10, п.10.17, приложение 4 и 5).

- Во время урока необходимо чередовать различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос) в 1-4 классах не должна превышать 7-10 минут.

- Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отражённого свечения для учащихся: 1- 2-х классов - не более 10 минут, для учащихся 3-4 классов - не более 15 минут.
- Просмотр динамических изображений на экранах отражённого свечения для учащихся: 1 - 2-х классов - не более 15 минут, для учащихся 3-4 классов - не более 20 минут.
- Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой для учащихся: 1 - 2-х классов - не более 15 минут, для учащихся 3-4 классов - не более 15 минут.
- Прослушивание аудиозаписи для учащихся: 1 - 2-х классов - не более 20 минут, для учащихся 3-4 классов - не более 20 минут.
- Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором (электронным учебником, электронным комплексом) на уроках составляет: для учащихся 1 - 2-х классов - не более 20 минут, для учащихся 3-4 классов - не более 25 минут.
- Непрерывная продолжительность работы обучающихся непосредственно с интерактивной доской на уроках: в 1-4 классах не должна превышать 5 минут. Суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках (при соблюдении гигиенически рациональной организации урока): в 1-2 классах составляет не более 25 минут, 3-4 классах и старше - не более 30 минут.
- С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.
- Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3 классах - 1,5 ч, в 4-5 классах - 2 ч.

В соответствии с данными положениями было проведено наблюдение за деятельностью обучающихся и учителя 3 «А» класса МАОУ СОШ № 69

по возможностям применения организационно-педагогических технологий и соблюдению позиций данного нормативного акта. Наблюдение проводилось в течение одного учебного дня.

Учебные занятия начинались в 14:00 (что уже не соответствует нормам работоспособности, так как современными научными исследованиями установлено, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10-12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма) [28], перемены между занятиями составляли 15 минут, продолжительность занятия составляла 40 минут. Было представлено следующее расписание уроков: русский язык, математика, литературное чтение, английский язык. Для каждого учебного предмета с помощью «Ранговой шкалы трудности предметов для учащихся начальной школы» (Приложение 4) был определен балл трудности школьных предметов, по которым можно определить общую нагрузку учебного дня и отдельного предмета: русский язык – 7 баллов, математика – 8 баллов, литературное чтение – 5 баллов, английский язык – 7 баллов, суммарное количество баллов трудности – 27 баллов. В соответствии с полученными данными был составлен график учебной нагрузки в течение одного учебного дня (понедельник).

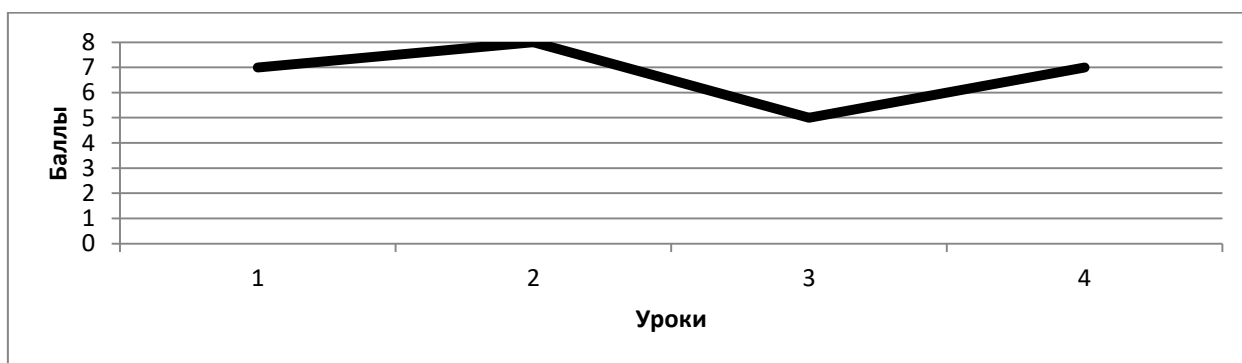


Рис. 9 Учебная нагрузка 3 «А» класса в течение учебного дня (понедельник)

Анализируя данный график, можно сделать вывод о том, что наибольшая учебная нагрузка предполагается на втором уроке, также

высокому уровню нагрузки соответствуют 1 и 4 урок, только на 3 уроке наблюдается снижение учебной нагрузки.

Сопоставляя данный график с таблицей «Наиболее продуктивные и непродуктивные уроки» по И. Г. Сивкову (Приложение 5) [28], можно определить, что продуктивными уроками (с наибольшей работоспособностью на данный урок) являются это 2, 3 урок, а непродуктивным считается 1 и 4 урок (с наименьшей работоспособностью на данный урок). Урок математики в расписании был вторым, то есть он является продуктивным. Однако ему соответствует наибольший бал сложности, поэтому в расписании он должен быть третьим, так как третьему уроку соответствует наибольшая работоспособность учащихся начальных классов. Значит, расписание учебного дня (понедельника) в 3 «А» классе не в полной мере соответствует гигиеническим нормам, так как не соблюдается сочетание работоспособности учащихся с учебной нагрузкой уроков: самому продуктивному уроку (3 урок) соответствует предмет с низкими баллами сложности, математика стоит на продуктивной позиции, но работоспособность учащихся на данный урок не соответствует максимальной границе, 4 урок является непродуктивным, однако на его позиции находится предмет (английский язык) в большими баллами трудности.

Можно отметить, что в составленном расписании не соблюдается чередования основных предметов (русский язык, окружающий мир, математика, английский язык) с предметами творческой направленности или предметами, раскрывающими физический потенциал обучающихся.

Во время проведения русского языка чередование видов деятельности было проведено 3 раза: чтение, письмо, слушание. Во время проведения математика чередование видов деятельности было проведено 4 раза: слушание, письмо, чтение, письмо. Во время проведения литературного чтения чередования видов деятельности было проведено 3 раза: опрос, чтение, слушание. Во время проведения английского языка чередование видов деятельности было проведено 4 раза: чтение, опрос, слушание, письмо.

Суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках составила 20 минут, что соответствует нормам, так как суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках в третьем классе не должна превышать 30 минут за один учебный день.

Гимнастика для глаз была проведена на 3 уроке (литературное чтение) для расслабления органа зрения после 15 минутного чтения с письменного носителя.

Сопоставляя выделенные позиции здоровьесберегающей деятельности учителя за один учебный день (понедельник), можно сделать вывод о том, что в образовательной организации не всегда соблюдается рациональное составление расписания, значит, не соблюдаются главные позиции локального нормативного акта, однако деятельность учителя можно рассматривать как здоровьесберегающую, так как учитель соблюдал положения по смене видов деятельности на уроке, режим проведения физкультурных пауз, рационально использовал работу с интерактивными средствами на уроке.

Для полноценной характеристики содержания деятельности по формированию культуры здоровья младших школьников было необходимо проанализировать один из уроков в 3 «А» классе с позиции здоровьесбережения.

Анализируя урок с точки зрения здоровьесбережения, необходимо обращаться к следующим важным аспектам.

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, оптимальное освещение класса и доски, наличие/отсутствие однообразных, неприятных звуковых раздражителей.

2. Количество видов учебной деятельности: опрос обучающихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, работа с наглядными пособиями, ответы на вопросы, решение примеров, задач. Рациональное количество видов учебной деятельности 4-7 видов за учебное занятие. Однообразие урока способствует утомлению младших школьников, как случается, например, при

выполнении контрольной работы. Сочинение - творческое задание, и показатель утомления при такой работе несколько ниже. Напротив: частая последовательность смен одной деятельности другой требует у обучающихся дополнительных адаптационных усилий.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной работы. Ориентировочная норма - 7 - 10 минут.

4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудио-визуальный, самостоятельная деятельность. Оптимальная норма: не меньше трех.

5. Чередование видов преподавания. Оптимальная норма: не позднее чем через 10-15 минут.

6. Наличие и выбор места на занятии методов, способствующих активизации инициативы и креативного самовыражения самих обучающихся. Это такие методы как метод свободного выбора (свободный диалог, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные способы (учащиеся в роли педагога, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, учащийся как исследователь); способы, нацеленные на самопознание и формирование умственных способностей, впечатлений, общения, воображения (самооценки и взаимооценки).

7. Поза обучающихся, чередование позы (наблюдает ли учитель за посадкой школьников; определяются ли позы в соответствии с видом деятельность).

8. Наличие, место, сущность и длительность оздоровительных факторов на занятии: физкультминутки, динамические паузы, минуты релаксации, дыхательная гимнастика, зарядка для глаз, массаж активных точек; отвечает ли обстановка в классе для проведения подобных форм работы, особенно для дыхательных упражнений. Оптимальная норма: в 15 - 20 минут урока по 1 минуте из 3-х простых упражнений с 3-4 повторениями каждого.

9. Наличие в содержательной части урока задач, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, наблюдение этих отношений. Развитие отношения к человеку и его самочувствию как к ценности; развитие осмысления сущности здорового образа жизни; становление потребности в здоровом образе жизни; формирование личного способа безопасного поведения, объявление обучающимся знаний о вероятных последствиях выбора поведения.

10. Наличие мотивационной деятельности обучающихся на занятии. Внешняя мотивация: оценка, одобрение, помощь, соревновательный момент. Активизация внутренней мотивации: стремление больше познать, удовольствие от инициативности, проявление заинтересованности к изучаемому материалу.

11. Психологическая атмосфера на уроке. Взаимоотношения на занятии: между педагогом и учащимися (комфорт – напряжение, совместная работа – авторитарность, индивидуальные – фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный – неполноценный); между детьми (сотрудничество – конкуренция, дружелюбие – агрессивность, интерес – равнодушие, активность – бездействие).

12. Наличие на занятии психологических разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная иллюстрация, пословица, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворение, музыкальная минутка.

13. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного обучающимися на учебную деятельность. Норма: не меньше 60% и не более 75-80%.

14. Период наступления утомления учеников и понижения их познавательной деятельности. Определяется в процессе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у ребенка в ходе учебной деятельности. Норма: не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в 2-4 классе.

15. Темп завершения урока:

- стремительный темп, «скомканность», отсутствие времени на вопросы обучающихся, активное, практически без объяснений записывание домашнего задания;
- спокойное окончание урока, ученики обладают возможностью задать педагогу вопросы, учитель комментирует заданное на дом задание, педагог и ученики прощаются.
- задерживание обучающихся в классе после звонка (на перемене) [38].

Для анализа урока в 3 «А» классе с позиции здоровьесбережения был выбран урок математики. Урок проводился вторым по расписанию, после проведения изложения на первом уроке, что сыграло свою роль на работоспособности и активности учащихся. Тема урока: Работа с задачей после ее решения. Составление обратных задач.

1. До начала урока, пока учащиеся находились в коридоре, учитель открыл окна на режим проветривания, выключил освещение и технические устройства в классе. К началу урока температура и воздух в классе были комфортными для нахождения учащихся в помещении (20-25 °С). Так как урок проводился вторым, то естественного освещения (в зимний период) в классе было недостаточно, поэтому педагог включил основные лампы освещения и подсветку над доской. Окна в классе перед началом урока были закрыты, дверь в кабинет также была закрыта со звонком, отвлекающих раздражителей в виде посторонних звуков не наблюдалось.

2. На уроке было использовано 6 видов учебной деятельности: устное решение примеров (устные вычисления), беседа по теме урока, решение примеров, решение задачи, ответы на вопросы по задаче, опрос учащихся. Это соответствует оптимальной норме смены видов деятельности и способствует большей внимательности и продуктивной деятельности учащихся.

3. Смена видов учебной деятельности проходила равномерно, с примерной одинаковой длительностью в 8-9 минут, однако были некоторые погрешности для небольших по объему и малозатратных по времени видов деятельности: устных вычислений и решения примеров, на данные виды деятельности ушло 3-4 минуты. Частной смены деятельности на уроке не наблюдалось, поэтому у учащихся не было нужды прикладывать дополнительные адаптационные усилия к темпу урока.

4. Количество видов преподавания также соответствует оптимальной норме, а именно на уроке использовалось три вида преподавания: словесный вид (все объяснения по теме урока), наглядный вид (решение задачи и примеров с опорой на технические средства информации – интерактивную доску) и самостоятельная работа (выполнение заданий учащимися в самостоятельном режиме).

5. Чередование видов преподавания проходило в соответствии с нормами через 12-14 минут.

6. На уроке применялись активные методы, благодаря которым ученик является субъектом образовательного процесса. Учащиеся могли сами выбрать способ решения математической задачи, в каких единицах измерения решать примеры. Также на уроке были задачи, при решении которых учитель обращался к жизненному опыту детей. Однако на уроке не было приемов самооценки и взаимооценки, только учитель оценивал деятельность учащихся в словесной форме.

7. Учитель всегда следил за позой учащихся во время различной учебной деятельности: во время самостоятельной работы по решению задач педагог ходил по классу и не только напоминал правила посадки, а исправлял позы учащихся; во время беседы по теме учитель также напоминал правила посадки, класс сразу реагировал на слова учителя и было видно, что большинство учащихся совершали самоконтроль за своей позой во время занятия. Очень значимо, что в классе стоят одинарные парты, с

углубление со стороны ученика, парты и стулья адаптированы под рост учащихся, поэтому им удобно сидеть и следить за своей осанкой.

8. Урок был насыщен различными видами деятельности, были различные задания на логическое мышление и математические вычисления, также была работа с видеотехникой. Однако не проводилось ни гимнастики для расслабления глазных мышц, ни физкультминуток и релаксационных пауз, что, конечно, сказывается на психологическом и эмоциональном состоянии учащихся, так как в конце урока было видно рассредоточенность в работе учащихся и нехватку физической активности, компенсируя которую учащиеся совершали лишние телодвижения.

9. Учитель не связывал тему урока с раскрытием ценности здоровья и здорового образа жизни, поэтому в содержание урока не было включено беседы о важных вопросах здоровья, но возможность беседы о здоровье была, так как при решении математической задачи учитель обращался к жизненному опыту детей.

10. На уроке со стороны учителя наблюдалась внешняя мотивация учащихся, во время самостоятельной работы учитель внимательно следил за темпом работы учащихся, оказывал помощь при решении и обязательно давал ободряющую оценку. При индивидуальной работе учащегося (неуспевающего) у доски, учитель поддерживал его деятельность, мотивировал на выполнение задания (подсказывал, не торопил ученика, давал положительную оценку его действиям). Так как урок был по новой для учащихся теме, то с их стороны наблюдалась мотивация на работу (особенно у успевающих учащихся). Дети стремились отвечать, быть активными на уроке, было заметно, что их активность приносить им радость и выполнение заданий им было только в удовольствие.

11. Анализируя психологический климат на уроке, становится понятно, что у учителя с учащимися установились отношения сотрудничества. Учитель сохраняет комфортную психологическую обстановку на уроке, если у него есть какие-либо замечания к учащимся с его

стороны нет никакого авторитарного тона, а спокойные сдержанные высказывания или жесты, которые учащиеся понимают сразу и изменяют свое поведение или действия. Учитель обращается к учащимся по имени, старается замечать и выделять каждого из класса, установить индивидуальные отношения на уроке. Психологические особенности младших школьников учитывались учителем, однако не в полной мере: чтобы организовать продуктивную работу по теме урока, мотивировать на запоминание и внимательность, учитель приводил жизненные примеры (для чего в повседневной жизни нужно знать объемы геометрических тел), использовал интерактивную доску с подготовленной презентацией к уроку, привлекающей внимание учащихся, однако не было учета утомляемости учащихся, не было предложено физической разгрузки. Отношения между учащимися также наблюдалось сотрудничество, дружелюбные отношения, если кто-либо не мог ответить или справиться с заданием со стороны класса не было негативной реакции, наблюдалось пассивность, и только близкая данному учащемуся группа людей активно старалась ему помочь. В классе существует деление на микрогруппы, ученики активны внутри нее и пассивны по отношению к другим группам.

12. На уроке были эмоциональные разрядки в виде юмористических картинок и шуток со стороны учителя. Учащиеся понимают поучительный юмор учителя и всегда положительно реагируют на него. Также учитель использует поговорки по отношению к учащимся, они не воспринимаются как критика, а как мотивация к деятельности.

13. Общая плотность урока – это отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока.

$\text{Общая плотность урока} = \frac{\text{Время, педагогически оправданное} * 100\%}{\text{время урока}}$

Рис.10 Формула общей плотности урока

Так как после звонка учитель и учащиеся решали организационные вопросы по классным делам, урок начался не сразу, общее время организации урока, включая работу по теме урока, эмоциональную разгрузку, самостоятельную работу учащихся заняло 32 минуты, поэтому плотность урока составляет 80 %, а это граница максимальной нормы.

14. Тема урока была очень интересна учащимся и была внешняя мотивация со стороны учителя, момент снижения учебной активности произошел в самом конце урока, примерно за 3-4 минуты до звонка, это было заметно по частой смене поз учащимися, зеванию, потягиванию, покачиванию на стульях, было заметно желание поскорее встать. Поэтому момент утомления и снижения учебной нагрузки соответствует 34 минуте урока, а это соответствует норме утомления детей начальных классов.

15. Окончание урока со стороны педагога затянуто, так как после звонка учащиеся задерживаются в классе для объяснения домашнего задания, для ответов на вопросы по теме урока на 4-5 минут, что уменьшает время их отдыха и физической разгрузки, так как следующий урок начинается сразу после звонка.

Исходя из проделанного анализа урока с позиции здоровьесбережения, можно сделать вывод о том, что данный урок соответствует не всем положениям здоровьесбережения. Учителю обязательно следует учитывать степень утомляемости учащихся и проводить физические разгрузки (которые могут быть включены в тему урока), например: если я называю объемную геометрическую фигуру, то вы подпрыгиваете, а если я называю плоскую фигуру, то вы приседаете. Такие физкультминутки направлены не только на разгрузку, но и позволяют не выходить из темы урока. Также на уроке проводилась работа с интерактивной доской, но не было гимнастики для глаз, которую можно было провести, не выключаясь из темы урока, предварительно развесив изображения плоских и объемных фигур в поле зрения учащихся, и давать указания: найдите глазами, не поворачивая головы, круг. Следует отметить то, что обучающиеся 3 «А» класса обучаются

по образовательной программе «Школа России», которая предполагает формирование культуры здорового и безопасного образа жизни на основе проектной деятельности на различных уроках.

Анализируя внешние позиции здоровьесбережения (количество видов учебной деятельности на уроке, психологический климат в классе, состояние учащихся, оснащение кабинета), можно утверждать, что необходимые гигиенические условия были соблюдены и учащиеся не ощущали дискомфорта на уроке, а это обеспечило психологическую безопасность и продуктивную работу, однако работа по формированию культуры здоровья младших школьников не была реализована на данном уроке, об этом свидетельствует отсутствие физкультминуток, тонизирующих гимнастик для глаз, опроса и беседы о ценностном отношении к своему здоровью, которые могли бы стать составной частью решения математической задачи на тему здоровьесбережения.

Необходимо отметить задания и упражнения по формированию культуры здоровья младших школьников, которые были выявлены в результате наблюдения деятельности педагога 3 «А» класса.

На уроках математики учащимся предлагались сюжетные задачи, которые раскрывали основные положения о режиме дня человека:

- Мальчик лёг спать в 10 часов вечера и проснулся в 8 часов утра. Сколько часов спал мальчик? Ведёт ли мальчик здоровый образ жизни, если учесть, что дети должны спать 10 - 11 часов в сутки?
- Вечерний приём пищи должен состояться не позднее, чем за 2 часа 30 мин до сна. Во сколько нужно поужинать школьнику, если он, соблюдая режим дня, должен утром встать в 7 часов в школу и при этом ночной сон должен длиться 10 часов?

На уроках окружающего мира учащимся предлагались интерактивные (наглядные) материалы, раскрывающие особенности строения организма человека.

На уроках русского языка для обучающихся проводились пальчиковые гимнастики при большом количестве письменных заданий.

Однако данные задания и упражнения проводились с большой периодичностью (2-3 упражнения в неделю) и не имели систематический характер. Поэтому учителю могут быть предложены комплексы заданий и упражнений по формированию культуры здоровья младших школьников для различных уроков, которые будут соответствовать не только содержанию урока, но и способствовать реализации здоровьесберегающей деятельности.

На уроках окружающего мира при изучении темы «Водоемы» можно предложить обучающимся упражнения психологической саморегуляции:

Упражнение «Водопад»

« – Ребята, займите удобное положение и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...Представьте, что вы находитесь около водопада. Только это особенный водопад, вместо воды в нём вниз опускается мягкий белый свет. Сейчас представьте себя под потоками водопада и почувствуйте, как этот сказочный белый свет струится по вашим головам... Вы ощущаете, как расслабляются мышцы лица, мышцы шеи. Белый свет льется по вашим плечам, затылку и помогает им стать податливыми и расслабленными. Сияние света протекает по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без усилия, можете полнее вдыхать и выдыхать. Это дает возможность вам чувствовать себя невероятно расслабленно и хорошо, и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь новыми силами...(пауза 15 секунд). Сейчас мысленно поблагодарите водопад света за то, что он подарил вам удивительное расслабление... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

Данное упражнение позволяет не выходить за рамки темы урока, повышает концентрацию внимания младших школьников, снижает эмоциональное напряжение, обучает детей контролю своего организма, раскрывает принципы правильного дыхания.

На уроках окружающего мира для обучающихся могут быть предложены дифференцированные задания, способствующие формированию культуры здоровья (Приложение 3). Задания для обучающихся с низким уровнем сформированности культуры здоровья могут быть направлены на сопоставление понятия и его существенных признаков, работу с сюжетными иллюстрациями, которые способствуют развитию продуктивного уровня знаний и умений по сохранению своего здоровья. Задания для обучающихся с выявленным средним уровнем сформированности культуры здоровья будут направлены на определение существенных характеристик понятий, составление предложений по образцу. Данные задания приводят к развитию творческого уровня когнитивного компонента культуры здоровья, формируют основные знания здорового образа жизни, повышают поведенческий компонент культуры здоровья. Задания для обучающихся с высоким уровнем сформированности культуры здоровья (Например: написание сочинения-рассуждения, задание практической значимости – проведение гимнастики) направлены на развитие творческого уровня мышления, развитие всех составляющих компонентов культуры здоровья, задания преимущественно творческого характера, обеспечивающие актуализацию здоровьесберегающих знаний, призывающие осуществлять рассуждение на темы здорового образа жизни.

На уроках математики необходимо подбирать сюжетные задачи на тему здоровья, здорового образа жизни, питания, спорта. Задачи на тему здорового образа жизни, которые решаются на уроках математики, основаны на фактических материалах и составлены таким образом, чтобы учащиеся привыкали ценить, уважать и беречь своё здоровье. В ходе решения таких задач ученики узнают много новых фактов о своём теле, особенностях его существования и развития на разных этапах жизни, сумеют взглянуть на основные жизненные процессы с математической точки зрения.

Задача

У новорожденных детей более 300 костей, впоследствии многие из них срастаются. Скелет взрослого человека состоит из 206 костей. Сколько костей срастается за период взросления?

Задача

Скорость поступления сигналов по нервным путям 430 км/час. На прохождение сигнала требуется 2 с. Какой длины был нервный проводящий путь?

Математические физкультминутки

При проведении устных вычислений: « - Поднимите правую руку, если ответ в выражении > 0 , поднимите левую руку, если ответ в выражении $= 0$ ».

На уроках русского языка можно предложить для обучающихся задания для определения этимологии, лексического значения, синонимов и антонимов здоровьесберегающих понятий, задания творческого характера.

Задания

« - Найдите в словаре В. В. Волиной «Откуда пришли слова: занимательный этимологический словарь» историю происхождения слова «здоровье» [9].

« - Определите лексическое значение словосочетаний «режим дня», «личная гигиена», подберите к каждому словосочетанию слова синонимы».

« - Напишите эссе «Почему необходимо вести здоровый образ жизни?»».

На уроках литературного чтения учитель может предложить младшим школьникам при изучении художественных произведений рассмотреть нравственные качества человека, провести беседу о негативном влиянии нездоровых привычек на организм и состояние человека.

Задание

При изучении повести Л.Н. Толстого «Юность» (Приложение 6) [43] учащимся могут быть предложены вопросы для обсуждения:

- Какие размышления вызывает у вас данный фрагмент?
- Что ощущал курящий человек?

- Хотелось бы вам испытать подобные ощущения?
- Опишите признаки отравления никотином.
- Что привлекло героя повести в курении?
- Согласны ли вы с мнением Дмитрия, что «курение - это глупости и напрасная трата денег»?

Задание

При изучении циклов рассказов В. Драгунского (Приложение 12) [11] можно предложить обучающимся определить принципы рационального питания и составить памятку для героя рассказа – Мишки «Почему необходимо питаться правильно».

В ходе проведения исследовательской деятельности на базе МАОУ СОШ № 69 были разработан конспект урока окружающего мира (Приложение 10) и урока технологии (Приложение 11), раскрывающие особенности формирования культуры здоровья младших школьников.

Урок окружающего мира был посвящен теме «Здоровье. Здоровый образ жизни», цель урока: создание условий для формирования представлений у обучающихся о здоровье, его уровнях и о здоровом образе жизни. На уроке были рассмотрены понятия, которые вызывали затруднения у обучающихся в их определении «Психическое здоровье», «Рациональное питание», «Здоровый образ жизни». Была проведена этимологическая работа по определению понятия «Здоровье». Был разработан комплекс «Психогимнастики», состоящий из трех этапов, главная цель которого снятие эмоционального напряжения, лучшее понимание своего внутреннего мира, способность для самовыражения. Для успешной рефлексии был разработан «Манифест здоровья», отражающий знания обучающихся, полученные на уроке окружающего мира. На занятии дети были сосредоточены, внимательны, так как были представлены различные виды деятельности, которые рационально замещали друг друга.

Урок технологии был посвящен теме «Работа с бумагой. Обрывная аппликация. Прием создания формы с помощью «обрывания». «Домашние

любимцы». Одной из задач урока, раскрывающей здоровьесберегающую деятельность, было развитие наглядно-образного мышления и мелкой моторики рук младших школьников. Практическая часть урока технологии раскрывала здоровьесберегающий потенциал уроков технологии, так как учащиеся развивали мышцы рук, выполняли некоторые движения пальчиковой гимнастики, развивали мелкую моторику рук с помощью приема обрывания бумаги. Обучающиеся часто меняли позу своей деятельности (обводка по шаблону совершается, стоя, вырезание деталей и приклеивание совершается, сидя за партой), на уроке установился комфортный психологический климат, учащиеся помогали друг другу в затруднительных ситуациях. Тема урока полностью раскрывала содержание не только деятельности по изготовлению изделия, но и деятельности по сохранению и укреплению здоровья младших школьников.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что формирование культуры здоровья младших школьников происходит по трем компонентам: когнитивный, ценностный, поведенческий. Содержание работы учителя в рамках когнитивного компонента на основе организационно-педагогических здоровьесберегающих технологий должно включать систему работы по формированию культуры здоровья обучающихся, необходимо использовать в учебной деятельности системы уроков, раскрывающих здоровьесберегающие понятия, упражнений расширяющих знания детей о человеке, собственной культуре здоровья, совершенствование педагогического просвещения родителей по вопросам воспитания культуры здоровья требует активизации его форм и методов. Целесообразно проводить следующие формы работы среди родителей: родительские собрания; встречи за «круглым столом»; конференции для родителей; индивидуальные консультации; диспуты, открытые уроки для родителей; творческие встречи по обмену опытом. (родителям предоставляется открытая информация о здоровьесбережении в рамках работы учителя: собрания, тренинги, в рамках работы образовательного учреждения: нормативные документы открытого доступа).

С точки зрения ценностного компонента учителю необходимо быть эталоном ценностного отношения к своему здоровью, формировать у обучающихся чувство значимости своего здоровья, для этого необходимо организовывать на уроках беседы, опросы, дискуссии для здоровьесберегающего диалога учеников друг с другом. Важную роль в реализации ценностного компонента культуры здоровья обучающихся занимает семья. От родителей учащиеся принимают эталон правильного, здорового образа жизни, поэтому в семье необходимо вырабатывать ценностные установки для сохранения здоровья: нормы поведения, правильного питания, личной гигиены, режима дня. Родители могут воспользоваться формами игровой деятельности для закрепления в повседневной жизни привычек здорового образа жизни.

Поведенческий компонент культуры здоровья учителю необходимо формировать с помощью практической деятельности, направленной на здоровьесбережение: организовать комплекс физкультминуток и различных гимнастик, проводить тематические дни здоровья, соблюдать положения организационно-педагогических технологий (объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника, организационно-педагогические условия проведения урока), организовать практическую внеучебную здоровьесберегающую деятельность, способствовать самостоятельной деятельности обучающихся в рамках здоровьесбережения (Например, поощрять действия учащихся при дежурной должности в классе: самостоятельно проветрил кабинет, установил оптимальный режим освещенности в классе, помогал одноклассникам соблюдать гигиенические нормы при сопровождении в столовую, самостоятельно организовал физминутку на уроке или перемене).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Младший школьный возраст является решающим в формировании здорового образа жизни, поэтому требуется особый подход к детям этого возраста со стороны учителей и родителей. Содержание взаимодействия учителя и родителей и детей в начальной школе, когда формируется здоровый образ жизни младших школьников, проявляется во включении взаимосвязанных и взаимозависимых элементов; общения, отношений, предполагающих коммуникацию в виде обмена информацией; познания личности учащихся вместе с их родителями; постоянном двустороннем контакте (связи).

Проанализировав понятие культура здоровья и особенности ее формирования у учащихся начальных классов в научно-методической литературе, изучив особенности здоровьесберегающих организационно-педагогических технологий в начальной школе, проведя на практике диагностику по оцениванию уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников и проанализировать получившиеся результаты, можно сделать следующие выводы о том, что для успешного формирования культуры здоровья младших школьников необходимо:

- Знать и соблюдать реализацию организационно-педагогических здоровьесберегающих технологий;
- Организовать деятельность по формированию культуры здоровья младших школьников в интеграции трех компонентов: когнитивного, ценностного, поведенческого;
- Регулярно проводить диагностику, анализ результатов и на ее основе составлять план деятельности, заданий, упражнений по формированию культуры здоровья обучающихся и осуществлять мониторинг каждого урока с учетом особенностей развития учеников.

Однако проанализировав систему уроков за один учебный день и урок математики на базе МАОУ средней общеобразовательной школы № 69 в г.

Екатеринбурге в 3 «А» классе, мы выяснили, что далеко не все важные аспекты и задачи здоровьесбережения соблюдаются в практической деятельности: начало занятий с 14 дня уже является отклонением от нормы, так как в это время работоспособность обучающихся находится на низком уровне, это время рационально использовать для проведения внеурочных мероприятий, походов в секции, организации мероприятий досугового характера), однако внешние показатели (освещение, температура в классе, учебная мебель и принадлежности) находятся в полном порядке и обеспечивают свои функции, однако внутренние показатели (здоровьесберегающая деятельность учителя, психологический комфорт в классе) требуют обязательной коррекции: просвещение педагога в вопросах здоровьесбережения, установление режимных моментов в классе, влияющих на благополучие здоровья (физкультминутки, релаксационные паузы, гимнастики для различных групп мышц), учителю также необходимо работать в рамках компонентов культуры здоровья, для этого была предложена система заданий для различных уроков, раскрывающая тот или иной компонент.

Проведение диагностической деятельности по методам опроса и анкетирования определило уровень сформированности культуры здоровья младших школьников как низкий. Поэтому необходимо рассмотреть с учащимися характеристику здоровьесберегающих понятий, определение и смысл которых может быть не понятен, затруднителен в характеристике. Ввести в образовательную деятельность систему уроков, раскрывающих содержание культуры здоровья, здорового образа жизни, проектную деятельность, раскрывающую темы сохранения и укрепления здоровья. Для обучающихся с полярными результатами уровня культуры здоровья был разработан комплекс дифференцированных учебных заданий, направленных на здоровьесберегающую деятельность.

Сопровождение учащихся в вопросах здоровьесбережения и формирования здорового образа жизни дает им полные и фундаментальные

знания для дальнейшей работы по охране своего здоровья и глубокого понимая такие важных сложных и актуальных вопросов, касающихся личного здоровья каждого.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алимова, Т. Г. Программа по формированию здорового образа жизни у учащихся [Текст] / Т. Г. Алимова // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2016. - № 8. – С.43-54.
2. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н. М. Амосов. – Москва: АСТ, 2014. – 191 с.
3. Асмолов, А. Г. Психология индивидуальности. Методические основы развития личности [Текст] / А. Г. Асмолов. – Москва, Издательство Московского университета, 1986. – 141 с.
4. Безруких, М. М. Школа и здоровье: история и современность [Текст] / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, В. Н. Безобразова // Управление школой. – 2016. - № 17. – С. 43-47.
5. Богомолов, Б. Н. Большая медицинская энциклопедия [Текст] / Б. Н. Богомолов. – Москва: АСТ, 2013. – 736 с.
6. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье [Текст] / И. И. Брехман. – Москва: Физкультура и спорт, 2012. – 212 с.
7. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст]: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – Москва: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
8. Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота [Текст]: в 5 т. / Под ред. В. П. Петленко. – Санкт-Петербург, 1997. – Т. 5. – 560 с.
9. Волина, В. В. Откуда пришли слова. Занимательный этимологический словарь [Текст] / В. В. Волина. – Москва: АСТ-Пресс, 1996. – 256 с.
10. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе [Текст] / Е. А. Воронова. – Москва: Феникс, 2016. – 178 с.
11. Драгунский, В. Ю. Что любит Мишка [Текст] / В. Ю. Драгунский. – Москва: Облако, 2017. – 20 с.

12. Егорова, О. В. Содружество семьи и школы – залог успеха в воспитании здорового образа жизни [Текст] / О. В. Егорова // Начальная школа. – 2016. - № 1. – С.74-76.
13. Жаренкова, Т. Н. Формы и методы работы по взаимодействию семьи и школы в современных условиях [Текст] / Т. Н. Жаренкова // Классный руководитель. – 2016. - № 1. – С. 120-121.
14. Казначеев, В. П. Здоровье нации - феномен экологии XXI века [Текст] / В. П. Казначеев // Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». Москва, 15-17 мая 2016. – 194 с.
15. Калюжный, Е. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] / Е. А. Калюжный, В. Ю. Маслова, С. В. Михайлова. – Арзамас: АГПИ, 2015. – 284 с.
16. Кожанова, Н. Е. Работа учителя начальных классов по повышению воспитательного потенциала семьи [Текст]: дис ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Н. Е. Кожанова. – Москва: 2015. – 214 с.
17. Кучма, В. Р. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков [Текст] / В. Р. Кучма, М. И. Степанова // Здоровье населения и среда обитания. – 2002. - № 2. – С. 1-4.
18. Лузик, Т. П. Здоровый образ жизни: его принципы и составляющие [Текст] / Т. П. Лузик // Классный руководитель. – 2015. - № 6. – С. 122-127.
19. Макарова, В. И. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса [Текст] / В. И. Макарова, Г. Н. Дегтева, Н. В. Афанасенкова и др. // Российский педиатрический журнал. – 2000. - № 3. – С. 60-62.
20. Малярчук, Н. Н. Валеология [Текст]: учебное пособие / Н. Н. Малярчук. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2008. – 280 с.

21. Маркина, Т. А. Ретроспективный анализ проблемы социальной адаптации младших школьников в процессе физического воспитания [Текст] / Т. А. Маркина // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 9. – С. 53-56.
22. Менчинская, Е. А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе [Текст]: методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е. А. Менчинская. – Москва: Вентана-Граф, 2014. – 112 с.
23. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности [Текст]: уч.-метод. пособие для учителей общеобр. Школы / Ю. В. Науменко. – Москва: Планета, 2011. – 207 с.
24. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса [Текст] / Т. Ф. Орехова. – Москва: Флинта, 2011. – 352 с.
25. Павлова, М. А. Формирование компетентности в области ЗОЖ как фактор повышения качества образования [Текст] / М. А. Павлова // Материалы региональной научно-практической конференции 12 марта 2010 года. – Балаково, 2010. – С. 11-15.
26. Патрушева, О. И. Классный руководитель и семья [Текст] / О. И. Патрушева // Начальная школа. – 2016. - № 3. – С. 10-13.
27. Положение о режиме занятий обучающихся МАОУ СОШ № 69, утверждено приказом № 96-о от 30 «августа» 2017 г. [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--69-6kc3bfr2e.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/sveden/document> (дата обращения: 21.03.2018).
28. Профессиональный стандарт педагога [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/documents/3071> (дата обращения: 27.03.2018).
29. Российская Федерация. Закон. Об образовании в Российской Федерации [Текст]: федер. закон: [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 г.: одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 г.] // Собрание

законодательства Российской Федерации. – 2012. - № 53 (часть 2). – С. 17807-17934.

30. Российская Федерация. Постановление. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях [Электронный ресурс]: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189. – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/paragraph/2335:4> (дата обращения: 4.04.2018).

31. Российская Федерация. Приказ. Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования [Электронный ресурс]: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373. – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/197127/paragraph/2644:3> (дата обращения: 5.04.2018).

32. Российская Федерация. Указ. О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы [Текст]: указ Президента Рос. Федерации от 1 июня 2012 г. № 761 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2012. - № 23. – С. 6819-6845.

33. Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения [Текст] / Н. Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – Москва: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с.

34. Синягина, Н. Ю. Формирование у школьников отношения к здоровью как ценности [Текст] / Н. Ю. Синягина, Т. Ю. Богачева // Воспитание школьников. – 2014. - № 8. – С. 16-20.

35. Скумин, В. А. Концепция учения о культуре здоровья [Текст]: учебное пособие / В. А. Скумин, Л. А. Бобина. – Чебоксары: Международное общественное Движение «К Здоровью через Культуру», 2012. – 36 с.

36. Скумин, В. А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке [Текст] / В. А. Скумин. – Новочебоксарск: Терос, 1995. – 132 с.
37. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. – Москва: АРТИ, 2003. – 272 с.
38. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н. К. Смирнов. – Москва: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
39. Советова, Е. В. Эффективные образовательные технологии [Текст] / Е. В. Советова. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
40. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей [Текст]: учеб. пособие / под. общ. ред. Н. В. Сократова. – Москва: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.
41. Ступницкая, М. А. Критериальное оценивание как здоровьесберегающий фактор школьной среды [Текст] / М. А. Ступницкая, А. В. Белов, В. А. Родионов // Школа здоровья. – 2003. - №3. – С. 37-40.
42. Сухарев, А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России [Текст] / А. Г. Сухарев // Школа здоровья. – 2000. - № 2. – С. 29-34.
43. Толстой, Л. Н. Юность [Текст] / Л. Н. Толстой. – Москва, Эксмо, 2015. – 224 с.
44. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения [Текст]: [принят в Нью-Йорке 22 июля 1946 г.] // Международные организации: материалы и док. / Сиб. ин-т междунар. отношений и регионоведения; сост.: О.В. Плотникова, Ю.И. Дубровин, В.С. Плотников. – Новосибирск, 2004. – С. 121-131.
45. Фалькович, Т. А. Нетрадиционные формы работы с родителями [Текст] / Т. А. Фалькович, Н. С. Толстоухова, Л. А. Обухова. – Москва: 5 за знания, 2005. – 240 с.

46. Фомина, Т. А. Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни у младших школьников [Текст] / Т. А. Фомина // Молодой ученый. – 2016. - № 15. – С. 513-518.
47. Царегородцев, Г. И. Здоровье населения как социально-гигиеническая проблема [Текст] / Г. И. Царегородцев. – Москва: Медицина, 1973. – 127 с.
48. Цацыбин, С. А. Взаимодействие школы и семьи (педагогический всеобуч) [Текст] / С. А. Цацыбин. – Волгоград: Учитель, 2015. – 105 с.
49. Чернявская, Е. А. Проблемы здоровья школьников и пути их решения в условиях современной школы [Текст] / Е. А. Чернявская // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2016. - № 5 – С. 13.
50. Шевченко, Л. Л. От охраны здоровья к успеху в учебе [Текст] / Л. Л. Шевченко // Начальная школа. – 2014. - № 8 – С. 89.

Опросник «Уровень сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов» Ю. В. Наumenко [23]

1. Культура здоровья – это?
2. Режим дня – это?
3. Когда отмечается Всемирный День здоровья?
4. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это?
5. Личная гигиена – это?
6. Здоровое питание – это?
7. Почему необходимо закаляться?
8. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?
9. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 1

Анкета «Уровень сформированности культуры здоровья учащихся
начальных классов» Ю. В. Науменко [23]

Вопрос	ДА	НЕТ	НЕ ВСЕГДА
Ложусь спать в одно и то же время			
Делаю по утрам зарядку			
В свободное от учебы время стараюсь гулять на свежем воздухе			
Предпочитаю фрукты и овощи нездоровой пище			
Соблюдаю правильную осанку на уроке			
Чищу зубы два раза в день			
В классе умею самостоятельно провести физкультминутку			
С удовольствием иду на уроки физической культуры			
Забочусь о своем здоровье			
Нравится узнавать о том, как сохранить свое здоровье			

Анализ результатов анкетирования

Алгоритм оценивания уровня сформированности культуры здоровья:

1 – 10 вопрос: да-1 балл; нет-0 баллов; не всегда-0 баллов.

Подсчитывается количество баллов в графах и определяется:

Низкий уровень сформированности культуры здоровья – 0–5

Средний уровень сформированности культуры здоровья – 6–8

Высокий уровень сформированности культуры здоровья – 9–10

Дифференцированные задания для учащихся начальных классов,
способствующие формированию культуры здоровья на уроках окружающего
мира

1. Задания для обучающихся с низким уровнем сформированности культуры здоровья

1. Соотнесите (с помощью стрелок) признаки, которые составляют понятие «Здоровое питание»

Рациональное сочетание
жиров, белков, углеводов,
витаминов

Соблюдение режима сна

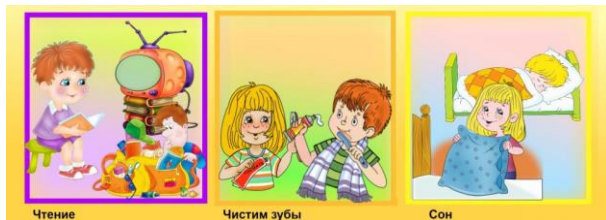
Здоровое питание

Употребление свежих фруктов
и овощей

Соблюдение режима питания

Питаться продуктами
быстрого приготовления
(фастфуд, полуфабрикаты)

2. Составь режим дня школьника (пронумеруй иллюстрации в
правильном порядке).



2. Задания для обучающихся со средним уровнем сформированности культуры здоровья

1. Прочитайте текст и напишите правила, которые помогут формировать правильную осанку.

Под осанкой принято понимать привычное положение тела. Правильная осанка характеризуется прямым положением туловища и головы; развернутой грудной клеткой; отведенными назад плечами, находящимися на одном уровне; нормальными естественными изгибами позвоночника; полностью выпрямленными в тазобедренных и коленных суставах ногами; прилегающими к грудной клетке лопатками, находящимися на одинаковой высоте.

2. Продолжите предложения:

Если человек ложиться спать в одно и то же время, то у него всегда хорошее настроение, самочувствие, ...

Если человек употребляет свежие фрукты и овощи, то он получает необходимые организму витамины, ...

3. Задания для обучающихся с высоким уровнем сформированности культуры здоровья

1. Напишите сочинение-рассуждение «Что произойдет, если человек не будет соблюдать здоровый образ жизни?».

2. Составьте и проведите вместе с классом физические паузы для: укрепление мышц рук, ног, гимнастику для глаз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица 2

Ранговая шкала трудности предметов для учащихся начальных классов [30]

Предмет	Количество баллов
Математика, русский язык (для национальных общеобразовательных учреждений)	11
Иностранный язык	10
История	8
Родной язык, литература	7
Естествознание, география	6
Физкультура	5
Технология	4
ИЗО	2
Музыка	1

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица 3

«Наиболее продуктивные и непродуктивные уроки» И. Г. Сивков [30]

Классы	Уроки	
	продуктивные	непродуктивные
1–2	2, 4	1,3
3–5	2, 3	1,4
6–7	1, 2, 3, 5	4,6
8	1, 2, 3, 5	4,6
9	1, 2, 3, 5	4,6
10	1, 2, 3, 5 6	4
11	1, 2, 3, 4, 5, 6 (при правильно выбранных методах и формах обучения)	–

В таблице указан порядковый номер урока

Задание для формирования культуры здоровья обучающихся начальной школы на уроках литературного чтения Л. Н. Толстой отрывок из повести

«Юность» [43]

«...В соседнем магазине, на вывеске которого был написан негр, курящий сигару, я купил султанского табаку, трубку и два розовых лиловых чубука. Курительные препараты я тотчас решил пустить в дело и испробовать.

Запах табака был очень приятен, но во рту было горько, и дыхание захватывало. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната наполнилась вся голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивать, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему зашатался на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледное, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьезно испугался и хотел уже звать людей на помощь и посылать за доктором.

Однако страх этот продолжался недолго. Я скоро понял, в чем дело, и со страшной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване, с тупым вниманием вглядываясь в валявшиеся на полу трубку, окурки и остатки кондитерских пирожков, и с разочарованием грустно думал: «Верно, я еще не совсем большой, если не могу курить, как другие, и что, видно, мне не судьба, как другим, держать чубук между средним и безымянным пальцем, затягиваться и пускать дым через усы.

Дмитрий, заехав за мною в пятом часу, застал меня в этом неприятном положении. Выпив стакан воды, однако, я почти оправился и был готов

ехать с ним. - И что вам за охота курить, - сказал он, глядя на следы моего курения,- это все глупости и напрасная трата денег. Я дал себе слово не курить...»

Результаты ответов на вопросы опросника обучающегося 3 «А» класса Романа Т.

Опросник «Уровень сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов»

1. Культура здоровья – это культура здоровая
2. Режим дня – это режим дня
3. Когда отмечается Всемирный День здоровья? _____
4. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий
– это большая выработка
5. Личная гигиена – это личная гигиена
6. Здоровое питание – это еда
7. Почему необходимо закаляться? чтобы не заболеть
8. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая
активность? ни какое
9. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ
жизни? не влияет

Рис.11 Результаты ответов на вопросы опросника обучающегося 3 «А» класса Романа Т.

Результаты ответов на вопросы анкеты обучающегося 3 «А» класса Романа Т.

**Анкета «Уровень сформированности культуры здоровья учащихся
начальных классов»**

Вопрос	ДА	НЕТ	НЕ ВСЕГДА
Ложусь спать в одно и то же время		✓	
Делаю по утрам зарядку		✓	
В свободное от учебы время стараюсь гулять на свежем воздухе		✓	
Предпочитаю фрукты и овощи нездоровой пище		✓	✓
Соблюдаю правильную осанку на уроке		✓	
Чищу зубы два раза в день		✓	
В классе умею самостоятельно провести физкультминутку		✓	
С удовольствием иду на уроки физической культуры			✓
Забочусь о своем здоровье		✓	
Нравится узнавать о том, как сохранить свое здоровье		✓	

Рис.12 Результаты ответов на вопросы анкеты обучающегося 3 «А» класса Романа Т.

Результаты ответов на вопросы опросника обучающегося 3 «А» класса Ильи

И.

Опросник «Уровень сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов»

1. Культура здоровья – это есть правильную пищу и не загрязнять природу.
2. Режим дня – это порядок действий в сутки.
3. Когда отмечается Всемирный День здоровья? 23 октября.
4. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это здоровый организм.
5. Личная гигиена – это мытья каждый день, чистить зубы утром и вечером.
6. Здоровое питание – это есть кашу, мясо, не есть фастфуд, фастфуд.
7. Почему необходимо закаляться? чтобы не заболеть от чего либо.
8. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность? очень большое, надо всегда делать зарядку. Это ^{важно} ~~тоже~~ здоровье.
9. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни? Влияют потому что человеку всегда будет чего ~~не~~ ^{не}хватать там.

Рис.12 Результаты ответов на вопросы опросника обучающегося 3 «А» класса Ильи И.

Результаты ответов на вопросы анкеты обучающегося 3 «А» класса Ильи И.

Анкета «Уровень сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов»

Вопрос	ДА	НЕТ	НЕ ВСЕГДА
Ложусь спать в одно и то же время			✓
Делаю по утрам зарядку	✓		
В свободное от учебы время стараюсь гулять на свежем воздухе	✓		
Предпочитаю фрукты и овощи нездоровой пище		✓	
Соблюдаю правильную осанку на уроке			✓
Чищу зубы два раза в день	✓		
В классе умею самостоятельно провести физкультминутку	✓		
С удовольствием иду на уроки физической культуры	✓		
Забочусь о своем здоровье	✓		
Нравится узнавать о том, как сохранить свое здоровье	✓		

Рис.13 Результаты ответов на вопросы анкеты обучающегося 3 «А» класса Ильи И.

Результаты ответов на вопросы опросника обучающегося 3 «А» класса

Арсения Т.

Опросник «Уровень сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов»

1. Культура здоровья – это значит следить то ты ел, пил, вообще следить за здоровьем.
2. Режим дня – это что ты должен сделать за день.
3. Когда отмечается Всемирный День здоровья? не знаю.
4. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это лейкоциты, иммунитет.
5. Личная гигиена – это время когда должен мыться, чиститься, чистить зубы.
6. Здоровое питание – это здоровая пища.
7. Почему необходимо закаляться? чтобы не заболеть
8. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность? ты будешь сильнее, быстрее, даст тебе здоровья.
9. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни? влияет, ты заболеешь, будешь плохо себя чувствовать.

Рис.14 Результаты ответов на вопросы опросника обучающегося 3 «А» класса Арсения Т.

Результаты ответов на вопросы анкеты обучающегося 3 «А» класса Арсения Т.

Анкета «Уровень сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов»

Вопрос	ДА	НЕТ	НЕ ВСЕГДА
Ложусь спать в одно и то же время	✓		
Делаю по утрам зарядку	✓		
В свободное от учебы время стараюсь гулять на свежем воздухе	✓		
Предпочитаю фрукты и овощи нездоровой пище	✓		
Соблюдаю правильную осанку на уроке	✓		
Чищу зубы два раза в день	✓		
В классе умею самостоятельно провести физкультминутку		✓	
С удовольствием иду на уроки физической культуры	✓		
Забочусь о своем здоровье	✓		
Нравится узнавать о том, как сохранить свое здоровье	✓		

Рис.15 Результаты ответов на вопросы анкеты обучающегося 3 «А» класса Арсения Т.

Конспект зачетного урока по окружающему миру в 3 «А» классе,

МАОУ СОШ №69

«Здоровье.

Здоровый образ жизни»

Составитель: студент 4 курса, группы БН-41

Удереvская Анна Дмитриевна

Екатеринбург, 2018

УМК: «Школа России», Плешаков А.А., Крючкова Е.А.

Класс: 3 класс

Тип урока: урок получения новых знаний

Тема урока: «Здоровье. Здоровый образ жизни»

Цель урока: создать условия для формирования представлений у обучающихся о здоровье, его уровнях и о здоровом образе жизни

Образовательные результаты

Предметные:

- получать представления о здоровье и его уровнях;
- получать представления о здоровом образе жизни;
- участвовать в упражнениях по укреплению психологического здоровья.

Формируемые понятия: здоровье, здоровый образ жизни, психологическое здоровье.

Метапредметные:

- уметь проводить анализ для выделения существенных признаков понятий;
- осуществлять актуализацию жизненных представлений и сопоставлять их с научными знаниями.

Личностные:

- понимать ценность здорового образа жизни для каждого человека;
- осознавать ценность деятельности по укреплению личного здоровья.

Оборудование: Учебник «Окружающий мир» (А.А. Плешаков Е.А. Крючкова, 3 кл.); карточки для самостоятельной работы; презентация к уроку; мультимедийное оборудование, интерактивная доска.

Ход урока

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность учеников	Планируемые результаты
Организационный момент	-Здравствуйте, ребята. Мы начинаем наш урок, пожалуйста, займите свое рабочее место.	Приветствуют учителя, занимают свои рабочие места, саморегуляция на учебную деятельность.	
Самоопределение к деятельности	-Ребята, у вас на парте лежит карточка № 1 (<i>приложение 1</i>), вам необходимо определить, какое слово зашифровано и что мы будем изучать сегодня на уроке.	-Зашифрованное слово «здоровье».	Уметь работать с переводом информации (число-буква).
Работа по теме урока	-Ребята, посмотрите на слайде и подумайте, почему я сделала равными слова здоровье и дерево? -«В древние времена слово здоровье не имело еще привычного для нас значения, произносилось иначе — <i>сьдоровь</i> и значило «крепкий, как дерево» или «из хорошего дерева».	-Потому что у деревьев могут образовываться порезы коры, поломка ветвей, иногда говорят, что деревья могут «болеть», поэтому деревья тоже могут обладать здоровьем.	Определять тему урока, находя ответ на проблемный вопрос. Проводить сравнительный анализ понятий.

<p>Первоначальное значение слова «здоровье» — «подобный дереву» (по крепости, высоте)».</p> <p>-Какое же значение в современном мире мы вкладываем в понятие «здоровье» и каким должен быть здоровый человек, заполните карточку № 2 (<i>приложение 2</i>).</p> <p>(Здоровье - это; Здоровый человек – это (предложите прилагательные, словосочетания, которые характеризуют здорового человека).</p> <p>-Озвучьте свои ответы.</p> <p>-Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.</p>	<p>-Здоровье – это отсутствие болезни, хорошее самочувствие, жизнерадостность.</p> <p>Здоровый человек – это активный, жизнерадостный, веселый, занимается спортом, правильно питается, правильно распределяет отдых и работу.</p> <p>-Здоровый образ жизни (ЗОЖ).</p>	<p>Пользоваться базовым природоведческим понятийным аппаратом.</p> <p>Выделять существенные признаки понятия.</p>
---	---	--

	<p>-Действительно, все перечисленные вами ответы о качествах здорового человека верны, а что помогает человеку оставаться здоровым? (что должен вести человек, чтобы оставаться здоровым)?</p> <p>-А какие мы можем выделить составляющие здорового образа жизни?</p> <p>-Обратите внимание на карточку № 3 (приложение 3) в ней зафиксированы основные понятия, которые мы сейчас изучали.</p> <p>-Ребята, а что необходимо делать для укрепления физического здоровья?</p> <p>-Как мы с вами уже выяснили, здоровье включает в себя разные уровни. Один из них физический, а другой уровень психологический. Что такое психологическое</p>	<p>-Здоровый сон, правильное питание, рациональное сочетание нагрузки и отдыха, ежедневная физическая активность, отказ от вредных привычек.</p> <p>-Заниматься физкультурой, делать физические упражнения.</p> <p>-Психологическое здоровье - это внутреннее здоровье человека.</p>	<p>Осуществлять коммуникацию в группе.</p>
--	--	--	--

	<p>здоровье, как вы думаете?</p> <p>-Психологическое здоровье</p> <p>- это здоровое развитие личности;</p> <p>это адекватная реакция человека на те или иные события;</p> <p>это здоровое мироощущение и мировосприятие.</p> <p>-Для того чтобы укреплять наше с вами психологическое здоровье есть самостоятельный вид гимнастики – психогимнастика.</p> <p>Психогимнастика учит ребенка справляться с жизненными трудностями.</p> <p>Основная цель психогимнастики – снятие эмоционального напряжения, лучшее понимание своего внутреннего мира, способность для самовыражения.</p>	<p>Выполняют упражнения психогимнастики.</p>	<p>Укреплять позицию принадлежности к группе.</p>
--	---	--	---

	<p>1 фаза - снятие напряжения: Повтори наоборот Ход игры. Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.</p> <p>2 фаза – пантомимика (демонстрация поведения) Разделиться на пары или тройки и изображать с помощью жестов, мимики заданные ситуации (одновременно, смотреть друг на друга, то есть лицом друг к другу):</p>	<p>Выполняют упражнения психогимнастики.</p>	<p>Укреплять позицию принадлежности к группе.</p>
--	---	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • У вас в руке неожиданно лопнул воздушный шарик • У вас неудачный, грустный день • Вам подарили долгожданный подарок <p>3 фаза (резерв) закрепляющая чувство принадлежности к группе.</p> <p>Дорисуй рисунок Пять команд (первый человек начинает рисовать, остальные по очереди заканчивают рисунок. Узнаем, что хотел нарисовать первый человек и что получилось в итоге). -Ребята, а что такое привычка? (Резерв) Игра «Полезное/вредное» -Ребята я буду произносить какое-либо действие (полезную или вредную привычку). Ваша задача, в зависимости от того, как</p>	<p>Привычка - это какое-либо действие, которое человек выполняет постоянно. Но в состоянии его контролировать, при желании способен отказаться от него.</p>	<p>Анализировать понятия и делать заданные условия выводы.</p>
--	--	---	--

	<p>оно влияет на наше здоровье, хлопать в ладоши (если сохранять – хлопок, если мешать – сидеть спокойно). Надо трудиться Соблюдать чистоту Закаляться Делать зарядку Весело жить Смеяться Заниматься спортом Гулять побольше Слушать родителей Одеваться по погоде Мыть руки</p> <p>Лениться Мало двигаться Ходить зимой без шапки Грустить Простужаться Унывать Ссориться с друзьями Есть много сладкого -Ребята, мы с вами выяснили, что необходимо</p>		
--	--	--	--

	<p>делать, чтобы сохранять здоровье.</p> <p>Сейчас мы почувствуем себя в роли органов власти и напишем «Манифест здоровья» (основной закон здоровья).</p> <p>На карточке № 4 (приложение 4) предложите пять полезных привычек, которые помогут сохранить и укрепить здоровье, придумайте и нарисуйте здоровьесберегающие условные знаки, а затем наклеим правила на манифест и оставим его в классе для обязательного исполнения всеми участниками – составителями.</p>	<p>Записывают правила здорового образа жизни и создают общий манифест здоровья.</p>	<p>Актуализировать знания материала урока и представлять их в творческой форме.</p>
<p>Подведение итогов урока.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>-С каким понятием мы работали сегодня на уроке?</p> <p>-Какие правила здорового образа жизни вы составили для манифеста?</p>	<p>-С понятием «здоровье» - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или</p>	

Домашнее задание	<p>-Домашнее задание на карточках: вам необходимо найти 5 пословиц о здоровье.</p> <p>-Спасибо за работу на уроке.</p>	<p>физических дефектов.</p> <p>-Правильно питайся, занимайся спортом и т.д.</p> <p>Записывают домашнее задание.</p>	Рефлексия на подведение итогов урока.
------------------	--	---	---------------------------------------

Приложение 1

Карточка № 1

Расшифруйте слово

4,6,9,12,17,56,70,81 - _____

4 - З	45 - Ф	32 - Я	12 - Р	63 - П
5 - М	6 - Д	56 - В	41 - Щ	70 - Ъ
10 - А	9 - О	22 - И	17 - О	52 - Н
81 - Е	92 - К	31 - Ш	51 - Г	59 - Й

Приложение 2

Карточка № 2

Здоровье – это?

Здоровый человек – (прилагательные, словосочетания)?

Приложение 3

Карточка № 3

- Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Приложение 4

Карточка № 4

«Пять правил здорового образа жизни»

Чтобы быть здоровым необходимо:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Конспект зачетного урока технологии,
проведенного в 3 «А» классе
МАОУ СОШ №69

***«Работа с бумагой. Обрывная аппликация. Прием создания формы с помощью
«обрывания».
«Домашние любимцы»***

Выполнила:
студент ИПиПД, 4 курс, группа БН-41 Удереvская А.Д.

Тема: Работа с бумагой. Обрывная аппликация. Прием создания формы с помощью «обрывания». «Домашние любимцы»

Цель: создать условия для овладения приемом обрывной аппликации.

Задачи:

Образовательные: формировать умения учащихся приему работы с бумагой: обрыванием; планировать и выполнять технологические операции (обрывание, моделирование, наклеивание) с опорой на инструкционную карту;

Развивающие: развитие наглядно-образного мышления и мелкой моторики рук;

Воспитательные: воспитание аккуратности, эстетического вкуса учащихся.

Схематический план доски:

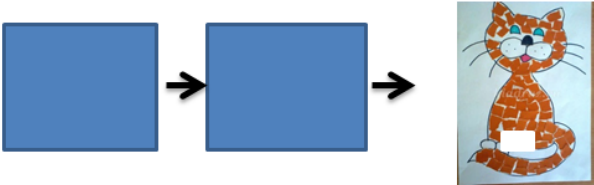

<p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выбор материала 2. Заготовка деталей 3. Сборка изделия 	<p>Тема: Работа с бумагой. Прием создания формы с помощью «обрывания». «Домашние любимцы»</p> <p>Инструкционная карта</p> 	<p>Анализ образца</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. ... 11. <p>Твое рабочее место</p> 
--	---	--

Рис.16 Схематический план доски

Ход урока

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Организационный момент (1 мин)	-Добрый день, ребята! Прозвенел звонок, пожалуйста, займите свое рабочее место.	Приветствуют учителя. Проверяют рабочее место.
Подготовка рабочего места (1-2 мин)	-Схема рабочего места на доске. Слева у вас находятся листы цветной бумаги, трафареты, клей. Справа лежат ножницы.	
Сообщение цели и задач урока (3-5 мин)	<p>-Ребята, все мы любим животных, у многих из нас есть домашние любимцы. Посмотрите на слайд, как много пород кошек и собак существует, а какой разнообразный окрас имеют животные и у каждого свой неповторимый характер (вы можете назвать, изображенные на слайде породы)?</p> <p>-Сегодня мы с вами будем работать с бумагой в технике «обрывная аппликация», наше изделие будет посвящено домашним любимцам.</p> <p>Бумага – материал, получаемый из целлюлозы: растений, а также из вторсырья.</p> <p>-Какими свойствами обладает бумага?</p> <p>-Отлично, ребята, сегодня мы изготовим плоское изделие из бумаги, повторим прием «обрывания» бумаги для создания формы.</p>	<p>-Мейн-кун, персидская кошка, такса, хаски.</p> <p>-Поддается сжатию, сгибанию, складыванию, имеет цвет, различную структуру и плотность.</p>

Анализ образца	<ol style="list-style-type: none"> 1. Это обрывная аппликация. 2. Аппликация изготовлена из бумаги. 3. Изделие плоское. 4. Изделие имеет форму прямоугольника. 5. В изделие входит 2 элемента: основа и обрывная бумага. 6. Детали соединены неподвижно. 7. Детали соединены клеем. 8. Цвет изделий можете выбрать самостоятельно. 9. Изделие может быть подарком, украшением дома. 10. Для изготовления изделия потребуются клей и бумага. 11. Для изготовления изделия необходимо выполнить операции: обрывания бумаги, наклеивание бумаги на трафарет. 	
Планирование	<p>-На доске ваш план деятельности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выбор материала; 2. Заготовка деталей; 3. Сборка изделия. 	
Инструктаж (5-7 мин)	<p>-Проговорим технику безопасности. На парте не должно быть ничего лишнего и должен быть порядок. С цветной бумагой работаем аккуратно. Ножницы держим правильно, используем их только по назначению</p>	

	<p>(вырезать цветной лист из папки с бумагой). Клей наносим только на бумагу, в небольшом количестве. Бумагу режем в положении сидя. Во время работы не отвлекаемся. -На доске вы видите инструктаж: Необходимо заготовить обрывную бумагу (выбираем лист цветной бумаги из папки, аккуратно вырезаем часть его или весь лист из папки, выбираем сторону для обрывания, руки располагаем удобно, надрываем бумагу и осторожно продвигаемся к нижнему краю, когда у вас получится несколько цветных полосок, вы можете совместить их вместе и изготавливать маленькие детали). Сначала заполняем контур трафарета контрастным цветом (я выбрала черный цвет). Потом приступаем к наклеиванию обрывной бумаги на изделие (на туловище и все составные части). Главное, чтобы на вашей работе не оставалось белых просветов.</p>	
Самостоятельная работа (20 мин)	<p>-Инструктаж работы на доске. Ориентируйтесь на него. Теперь можете начать работу. <i>Учитель контролирует работу учащихся</i></p>	Учащиеся начинают делать изделие.
Подведение итогов (1-2 мин)	<p>-С каким материалом мы сегодня работали? -А какой прием использовали?</p>	<p>-С бумагой. -Прием обрывания.</p>

<p>Оценка деятельности (1-2 мин)</p>	<p>-Посмотрим на наши изделия, все ли у нас получилось? -Большое спасибо за урок!</p>	<p>Ответы детей, демонстрация работ.</p>
---	---	--

Задание для формирования культуры здоровья обучающихся начальной школы на уроках литературного чтения В. Драгунский «Что любит Мишка»

[11]

...Мишка поерзал на подоконнике, потом откашлялся:

– Я люблю булки, плюшки, батоны и кекс! Я люблю хлеб и торт, и пирожные, и пряники хоть тульские, хоть медовые, хоть глазурированные. Сушки люблю тоже, и баранки, бублики, пирожки с мясом, повидлом, капустой и с рисом.

Я горячо люблю пельмени, и особенно ватрушки, если они свежие, но черствые тоже ничего. Можно овсяное печенье и ванильные сухари.

А еще я люблю кильки, сайру, судака в маринаде, бычки в томате, частичк в собственном соку, икру баклажанную, кабачки ломтиками и жареную картошку.

Вареную колбасу люблю прямо безумно, если докторская, – на спор, что съем целое кило! И столовую люблю, и чайную, и зельц, и копченую, и полукопченую, и сырокопченую! Эту вообще я люблю больше всех. Очень люблю макароны с маслом, вермишель с маслом, рожки с маслом, сыр – с дырочками и без дырочек, с красной коркой или с белой – все равно.

Люблю вареники с творогом, творог соленый, сладкий, кислый, люблю яблоки, тертые с сахаром, а то яблоки одни самостоятельно, а если яблоки очищенные, – то люблю сначала съесть яблочко, а уж потом, на закуску, – кожуру!

Люблю печенку, котлеты, селедку, фасолевый суп, зеленый горошек, вареное мясо, ириски, сахар, чай, джем, боржом, газировку с сиропом, яйцо всмятку, вкрутую, в мешочек, могу и сырые. Бутерброды люблю, с чем попало, особенно если толсто намазать картофельным пюре или пшенной кашей. Так...

Первый не выдержал Борис Сергеевич.

– Что ж, Миша, – сказал он, – ты многое любишь, спору нет, но все, что ты любишь, оно какое-то одинаковое, чересчур съедобное, что ли. Получается, что ты любишь целый продуктовый магазин. И только.... А люди? Кого ты любишь? Или из животных?..

– Ой, – сказал он смущенно, – чуть не забыл! Еще – котят! И бабушку!



АНТИПЛАГИАТ
ТВОРИТЕ СОБСТВЕННЫМ УМОМ



**УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

СПРАВКА

О результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

Проверка выполнена в системе

Антиплагиат.ВУЗ

Автор работы Удерева Анна Дмитриевна
Факультет, кафедра, номер группы ИФПД, ПИМОЕМИ, 54-41
Название работы Организационно-педагогический методический комплекс по курсу «Адаптация к условиям жизни в современном обществе»
Процент оригинальности 70,64%

Дата 24.06.2018

Ответственный в
подразделении

[Подпись]
(подпись)

Курмачева И.А.
(ФИО)

Проверка выполнена с использованием: Модуль поиска ЭБС "БиблиоРосенка"; Модуль поиска ЭБС "BOOK.ru"; Коллекция РГБ; Цитирование; Модуль поиска ЭБС "Университетская библиотека онлайн"; Модуль поиска ЭБС "Авбукс"; Модуль поиска Интернет; Модуль поиска ЭБС "Лань"; Модуль поиска "УТПУ"; Кольцо вузов

НОРМОКОНТРОЛЬ

результаты проверки

пройден

Дата 24.05.2018

Ответственный в
подразделении

[Подпись]
(подпись)

Курмачева И.А.
(ФИО)

ОТЗЫВ
руководителя выпускной квалификационной работы

Тема ВКР Организационно-педагогические технологии как условие формирования культуры здоровья учащихся начальных классов
Студента *Удерева Анны Дмитриевны, обучающейся группы БН-41*

Тема выпускной квалификационной работы определена актуальностью формирования культуры здоровья младших школьников, создания благоприятных условий формирования здорового образа жизни. Анна Дмитриевна при выполнении исследования, анализирует психолого-педагогическую литературу, выявляет причины появления проблем, их актуальность, устанавливает последовательность и методы решения поставленных задач.

В процессе написания ВКР студент проявил такие личностные качества, как самостоятельность, ответственность, грамотность, добросовестность. При написании ВКР Анна Дмитриевна соблюдала график написания ВКР, консультировалась с руководителем, учитывала замечания и рекомендации. Показала достаточный высокий уровень работоспособности, прилежания.

Содержание ВКР систематизировано: имеются все необходимые разделы. Заключение работы содержит выводы, отражающие основные положения глав ВКР, библиографический список из 50 источников, и 12 приложений, полно раскрывающих содержание работы.

Работа выполнена полностью самостоятельно, оригинальность составляет 71%.

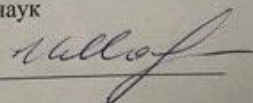
ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа студента Удерева Анны Дмитриевны соответствует требованиям, предъявляемым к квалификационной работе выпускника УрГПУ, и она рекомендуется к защите.

Руководитель ВКР:
Малозёмова И.И.,

доцент кафедры ТиМОЕМИПД,
канд.пед.наук

Подпись



Дата 28.05.2018